LE GOÛT DU JAPON

N°3 - Hiver 2005

WASABI



Carnet d'adresses de restaurants et boutiques avec plan de localisation

LYON

DEUX JAPONAIS DANS LES BOUCHONS

DUCASSE, ROBUCHON, GAGNAIRE...

LA CUISINE FRANÇAISE À L'HONNEUR À TOKYO

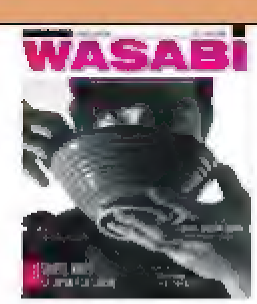
dossier

SOUPES, NABÉS LE JAPON À LA LOUCHE

フランスで 美味しく 暮らそう！

カマンベール物語 バイキングの里が産んだ至宝

PAR PATRICK **MANASSON**



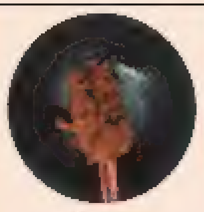
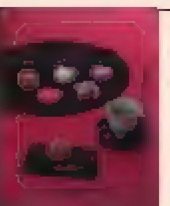
Un lieu de rencontre des **cultures gastronomiques**

Froid, moi ? Jamais ! Je mange du nabé !
Les Japonais pourraient paraphraser cette vieille réclame pour une célèbre marque de sous-vêtements thermocollants s'ils voulaient promouvoir en France ce délicieux plat d'hiver, à la fois convivial et reconstituant.
En vous présentant, dans ce 3e numéro, l'histoire et les bienfaits du « pot-au-feu japonais », Wasabi reste fidèle à l'objectif qu'il s'est fixé : vous informer le plus complètement possible sur les différentes facettes de la cuisine japonaise -la vraie !- et vous donner toutes les clés pour bien l'apprécier.
Mieux que cela, nous souhaitons faire de ce journal un véritable « lieu de rencontre des cultures gastronomiques » où le meilleur de la cuisine française et le meilleur de la cuisine japonaise peuvent dialoguer, se mêler parfois.
Alors que de plus en plus de grands chefs français les Robuchon, les Ducasse, les Gagnaire... - ne cachent plus leur admiration pour la gastronomie nipponne et partent s'installer à Tokyo, on commence à voir émerger, en France, de très grands talents venus de l'archipel tels que Hiramatsu, Hirano ou Ishida. Leur cuisine à la fois légère et inventive, extraordinairement raffinée dans sa présentation, puise bien évidemment une partie de son inspiration dans la grande tradition japonaise.
Cette rencontre des cultures trouve peut-être son plus beau symbole en la personne de Sadahiro Aoki qui, au moment où Pierre Hermé fait un malheur à Tokyo, réinvente ici la pâtisserie française. Ses sublimes éclairs au thé vert sont désormais un grand classique parisien !

PHOTO DE COUVERTURE : **Jean-Paul Boyer pour Wasabi**
RÉDACTION : CATHERINE **BELKHODJA**, FRANÇOIS **LACOMBE**, DOMINIQUE **LESBROS**, PATRICK **MANASSON**, SHUJI **MURAKAMI** (PAGES EN JAPONAIS), ELISABETH **TAKEUCHI**, VINCENT **TOLÉDANO**.
MERCI À **NORIKO TOMINAGA-CARPENTIER** ET **BENOÎT CAUFFET**
CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
PAGES EN JAPONAIS : KIM **MAROHN** (WWW.MAROHN-CREATIVE.COM)
PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
IMPRESSION : **QUÉBECOR**
WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
wasabi@commedesvoyages.com
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

MERCI À NORIKO TOMINAGA-CARPENTIER ET BENOÎT CAUFFET

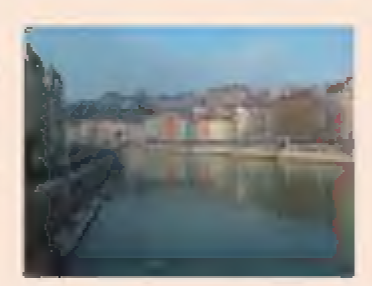
SOMMAIRE



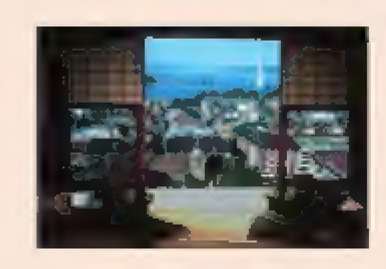
Soupes et nabés

L'HIVER, LES JAPONAIS AIMENT SE RÉUNIR AUTOUR D'UN PLAT QUE L'ON CUISINE TOUT EN LE DÉGUSTANT.
LES FRANÇAIS VONT ADORER











LE RIZ QUI TUE



Les autorités japonaises exhortent chaque année les personnes du troisième âge à bien hacher leurs traditionnels mochis, les populaires gâteaux de riz du Nouvel an, avant de les déguster.
Cette année encore, trois habitants de Tokyo, âgés respectivement de 75, 79 et 80 ans, sont morts de suffocation et 27 autres ont été hospitalisés pour n'avoir pas réussi à avaler les fameux mochis.
Chaque année au Nouvel an, l'une des principales fêtes au Japon, plusieurs dizaines de Japonais meurent étouffés par ces gâteaux de riz gluant souvent servis dans un potage aux légumes.

MON POISSON AU CANADA

Au Québec, il est courant d'acheter ses sushis chez le... poissonnier ! La Poissonnerie du Village offre une incroyable variété de maki, nigiri, et autres sushis moriawase toujours frais du jour. Afin de bien servir les clients, la direction demande de 5 à 12 h (le week end) de délai et précise que les prix peuvent changer à tout moment en fonction des cours de la marée... Voilà qui pourrait donner des idées en France... !

SIAL 2004 : LE JAPON À L'HONNEUR

Deux produits japonais ont obtenu le très convoité « Sial d'Or » lors du dernier Salon International de l'alimentation, en octobre 2004 Porte de Versailles. Il s'agit tout d'abord de Coolish, une crème glacée à boire à -8° lancée par la société Lotte. L'innovation tient au fait que Coolish peut se tenir d'une main, comme une boisson, et peut être consommé en faisant autre chose.
Le second produit est une boisson du nom de Healthya Green Tea produit par Kao Corporation qui est un véritable phénomène commercial au Japon avec des ventes estimées à 100 millions d'euros. Cette boisson contient en effet 540 mg de catéchines de thé par portion, un produit réputé très efficace pour lutter contre l'excès de poids.





MARCHÉ DE GROS

Au Japon, un homme sur quatre de plus de 30 ans est considéré comme obèse. L'apparition de l'obésité est liée à l'américanisation des habitudes alimentaires des Japonais.
Ceci explique l'essor du marché des aliments fonctionnels tels que les boissons et les compléments alimentaires possédant des avantages dans la gestion du poids.
La concurrence est rude et les produits ont généralement un cycle de vie très court. Les seuls produits ayant une vie plus longue sont ceux dont les propriétés amaigrissantes sont reconnues par le Ministère de la Santé comme l'huile Econa, le Capsiate provenant du poivre noir ou encore le Fuxanthin, à base d'algue.

LA CUISINE JAPONAISE A LA COTE EN FRANCE...

Selon une enquête réalisée en 2004 sur la pénétration des cuisines asiatiques à domicile, la japonaise arrive en 4e position avec 11% d'amateurs derrière la chinoise (48%), la vietnamienne (29%) et l'indienne (16%).
Le Plaza Athénée n'a pas attendu ces statistiques pour proposer de vrais petits déjeuners japonais à côté des traditionnels « Continental », « Américain » ou « Champagne ». La soupe miso est à volonté, tout comme le thé sencha aromatisé au yuzu, délicat agrume japonais qui connaît actuellement une vogue auprès des grands chefs... français ! Réservation au 01 53 67 65 36.

... ET LA FRANÇAISE SE VEND AU JAPON

Une mission commerciale axée sur l'alimentation et les boissons se rendra à Tokyo du 15 au 21 octobre 2005. Objectif : trouver des importateurs pour un maximum de produits français sur l'archipel. Le programme, sponsorisé par la Commission européenne, s'appelle Gateway to Japan et est ouvert à toute pme française souhaitant exporter au Pays du Soleil Levant. Les candidatures sont à adresser, avant le 31 mars, à Odile Arnould, Grex World Trade Center Grenoble, Place Robert Schuman BP 1509, 38025 Grenoble Cedex 1. Tel : 04 76 28 29 49. E-mail : gatewaytojapan@grex.fr

SASHIMI EN CHASSE-NEIGE

La très chic station alpine Suisse de Gstaad se met au vert. Au vert wasabi, bien sûr. Pour changer un peu du Spoon des neiges de Ducasse, les skieurs gastronomes pourront déguster la dernière nouveauté du très exclusif restaurant Chesery (www.chesery.ch) : une « variation de tempura et sashimi de thon sauce wasabi » avant de finir tout schuss au Porsche 911 club ou au Cristal...

LONDRES ENCORE PLUS JAPONAIS

Kuriya Dining, Ichiban Boshi ou encore Kuishin-Bo... Cette chaîne de restaurants basée à Singapour projette de s'installer à Londres. La philosophie de ces endroits contemporains ? Tout simplement offrir le meilleur du Japon à des prix abordables dans un décor élégant conçu par l'architecte Warren Chen....

ASTRÉE

Une étoile est née

A DEUX PAS DE L'ARC DE TRIOMPHE SE DISSIMULE UN RESTAURANT CHARMANT ET TRANQUILLE QUI TRANCHE AGRÉABLEMENT AVEC L'AGITATION DU QUARTIER DE L'ETOILE. C'EST ICI QUE YASUO MAEDA ET SA JEUNE ÉPOUSE ONT CHOISI D'OUVRIR L'ASTRÉE.



Jean-Paul Boyer

La fameuse noisette de biche à la patate douce et purée de marrons.

PAR CATHERINE **BELKHODJA**

Yasuo Maeda, maître dans l'art de cuisiner le gibier.



Passionné de cuisine française, Yasuo Maeda s'est empressé, après ses études à l'Ecole Supérieure de Naruto de Tokushima et un bref passage au Tokushima Park Hotel, de venir se former dans les meilleurs restaurants parisiens. Il est passé par l'Alcazar, la Tour d'Argent et Ledoyen avant de créer son propre établissement.
Un feuilleté à la mousse d'anchois mariné à l'olive noire constitue une mise en bouche raffinée qu'un Château Bonnet 2003 mettra en valeur. La « cave » d'Astrée est d'ailleurs directement exposée dans le décor : petits casiers de bois noir où les bonnes bouteilles se signalent sur des petites ardoises écrites à la craie.
La « Bouille Astrée » s'inspire de la bouillabaisse mais les poissons, finement découpés à la japonaise, sont escalopés presque crus et aussitôt saisis dans le bouillon. Selon l'arrivage de la pêche, vous pourrez savourer du cabillaud, du turbot, de la Saint-Jacques ou de la dorade royale.
Mais c'est surtout dans l'art de cuisiner le gibier que Yasuo Maeda est passé maître : chevreuil ou sanglier, n'ont plus aucun secret pour lui. La noisette de biche est une splendeur, servie sur une purée de patate douce et sa chips, des marrons entiers sur leur purée qui constitueront un écrin parfait pour les champignons qui les corsent : trompettes de la mort, girolles ou shiitakés.
Pour le dessert, Yasuo Maeda a choisi de poursuivre le thème des shiitakés, présentés cette fois-ci en crème brûlée parfaitement craquelée, garnie de fruits des bois variés et d'une feuille d'or, pour inaugurer la nouvelle année dans le luxe et la volupté.

Astrée 3 rue du Général Lanrezac Paris 75017
Tél : 01 45 72 27 00
Fax : 01 45 72 03 21
Ouvert du lundi au vendredi (déjeuner et dîner)
Menus déjeuner et dîner à 39 € (entrée, plat, dessert)
Formule midi : 29 (entrée €+ plat ou Plat + dessert) Menu dégustation à 58 € ou à la carte.

La beauté est dans l'assiette

JE MANGE, DONC J'EMBELLIS. COMMENT ? GRÂCE AUX COSMÉTOFOOD : DES ALIMENTS D'UN NOUVEAU GENRE CENSÉS RENDRE PLUS BEAU. C'EST NOUVEAU, C'EST JAPONAIS



PAR TINKA **KEMPTNER**

“Mange tes carottes, ça donne bonne mine ! » Nos grand-mères le savaient déjà : la beauté vient en mangeant. Aujourd'hui, le lien entre alimentation saine et apparence appétissante n'est plus à démontrer. « Les carences en vitamines et oligoéléments ont des effets négatifs sur le teint, la vigueur des cheveux et la beauté des ongles, le galbe des jambes, le tour de taille et la tonicité de la peau », explique Pierre Vican, auteur d'Aliments, astuces beauté (éditions Delville Santé). Au Japon, leader incontesté du secteur, on trouve des cosmetofood dans chaque combini du coin. Boissons au collagène, drinks auto-bronzants à la bétacarotène, yaourts antirides à l'aloé vera... la liste de ces produits « miracle » est sans fin. Salarymen et office-ladies les avalent avant de filer au bureau, en espérant effacer un peu les signes des journées de travail interminables. Ils adorent aussi, pour leur côté pratique : les dosettes de gelées d'agar-agar, enrichies à l'aloé véra ou aux vitamines et oligoéléments censées redonner du rose aux joues blafardes.

En 2004, 1500 produits alimentaires pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles ont été lancés. La plupart viennent du pays du Soleil-Levant. A terme, les cosmétofood pourraient prendre en compte les prédispositions génétiques et les différences de métabolisme de chacun pour adapter les apports nutritionnels et mettre au point des produits encore plus efficaces.



Jus d'aloe vera.



Boisson au collagène.



Boisson santé à base de prunes.



Pilules au collagène et à la vitamine C?

Ce n'est pas un hasard si le pays se situe à l'avant-garde dans le domaine de la cosmétofood. Friand d'innovations en tout genre, il offre une législation bien moins contraignante que l'Hexagone en matière d'autorisations d'aliments nouveaux. Selon la nutritionniste Béatrice de Reynal, la plupart des cosmétofood n'apportent pas grand-chose. « Absorber une boisson à l'aloé vera (1) n'a aucun effet hydratant sur la peau. Pareil pour le collagène : aucune étude scientifique n'a pu prouver qu'il améliore la tonicité de la peau. Le corps le traite comme une protéine quelconque. Il n'arrive jamais jusqu'à l'épiderme... »

Les produits qui marchent ? Ceux qui ont une action anti-oxydante, qui font la chasse aux radicaux libres, comme le thé vert. Assez efficaces aussi pour redonner éclat à un teint terne, les mélanges d'acides gras essentiels, de vitamine E et provitamine A.

Plutôt que de nous ruiner en cosmétofood, adoptons des gestes beauté 100% nature : mangeons des algues par exemple, bourrées de vitamines A, B, C et d'éléments minéraux comme le zinc, l'iode et le potassium. Ça vient aussi du Japon ! Autre aliment beauté nippon : le kinako, poudre de lait de soja qu'on trouve dans les petits gâteaux. Itadakimasu !

(1) Cette boisson peut se trouver à Paris chez Juji-ya, rue Sainte-Anne, Paris 2e
Tél. 01 42 86 02 22. Prix : 2,20 euros.



Le miso
le secret du “goût japonais”

ANCÊTRE DE LA SAUCE DE SOJA, LE MISO EST UNE DÉLICIEUSE PÂTE FERMENTÉE TRÈS EMPLOYÉE COMME CONDIMENT AU JAPON. SUIVANT LA RÉGION OÙ IL EST PRODUIT, SON GOÛT VA DU SUCRÉ (AVEC PARFOIS DES ARÔMES FRUITÉS) JUSQU'AU SALÉ AVEC UN LÉGER GOÛT DE VIANDE.

Dans les temps anciens, on disait au Japon qu'il vaut mieux « dépenser son argent pour acheter un bon miso que chez le docteur ». De fait, le Miso contient de 12 à 20% de protéines très digestes. Cette précision est importante car d'autres aliments d'origine végétale contiennent un pourcentage plus élevé de protéines mais ne sont pas aussi facilement assimilables par l'organisme. Le miso est également une source essentielle de vitamines B12, celle qui manque le plus aux personnes suivant les régimes végétariens ou végétaliens. Le miso peut s'utiliser facilement comme condiment dans tous vos plats en sauce en fin de cuisson pour bénéficier de tous ses effets sur la santé.

Ou trouver le Miso?

Il vaut mieux l'acheter dans les magasins bios. Veillez à ce que l'étiquette mentionne le plus de détails possible quant à sa fabrication et son temps de maturation.
3 critères sont fondamentaux dans le choix d'un bon miso : achetez-le non pasteurisé et sans conservateur ; veillez à ce qu'il contienne le plus possible d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et que le soja employé ne contienne pas d'OGM ; le temps de fermentation et de maturation doit être le plus long possible : 2 ans, voire plus, mais les vieux misos sont rares dans le commerce.

Conserver le Miso

Si vous l'achetez bio : plus de 6 mois au réfrigérateur. Prenez simplement soin de bien expulser l'air du sachet et de refermer celui-ci avec une pince à linge ou un élastique pour éviter que l'air n'entre en contact avec le miso.
Il ne faut jamais congeler le miso.

**Cet article a été réalisé à partir du site www.pascal4u.net/Miso.htm*

RECETTE

MOUSSE DE TOFU AU MISO ET À L'ORIGAN

INGREDIENTS:
- 200gr. de Tofu
- 1 petite cuillère à soupe de Miso (Selon les goûts, augmenter ou diminuer la dose!)
- Le zeste râpé d'un citron.
- 2 cuillères à soupe de jus de citron.
- 3 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1/2 cuillère à café d' origan.
- 1 grosse gousse d'ail haché.

Mettre le tout dans le robot ménager et réduire en une mousse fine et onctueuse. Délicieux sur toasts, ou sur une salade de verdure ou de haricots verts assaisonnée.



Quelques créations de Toraya, le doyen des pâtissiers japonais à Paris.



APRÈS LES SUSHIS, LA PÂTISSERIE JAPONAISE DEVIENT UN VRAI PHÉNOMÈNE DE MODE À PARIS. POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES GOURMANDS...

Le Japon a l'heure du thé

PAR VINCENT **TOLÉDANO**

Dans les années 70, la cuisine nippone n'a qu'un seul ambassadeur dans la capitale française : le poisson cru (voir Wasabi N°2). Ce n'est qu'en 1980 que Toraya ouvre la première pâtisserie japonaise rue Saint-Florentin, à Paris, à deux pas de la Concorde. Le public gourmand découvre alors une tradition vieille de cinq siècles puisque la maison Toraya est le fournisseur officiel de la cour impériale depuis l'ère Muromachi.

Toujours dirigée par un descendant de la famille Kurokawa, la vénérable pâtisserie compte aujourd'hui plus de 70 magasins au Japon.

UN GÂTEAU POUR CHAQUE SAISON

Chez Toraya, dont le décor parisien a été renouvelé par l'architecte Sylvain Dubuisson, on pratique la pâtisserie japonaise traditionnelle (wagashi) comme un art qui s'adresse aux cinq sens. Elle doit flatter l'œil avant de régaler le palais. A base d'ingrédients naturels, tels que les haricots rouges et blancs (azuki), les extraits d'algues et de canne à sucre, riches en fibres et peu caloriques, les gâteaux correspondent aux saisons. Au printemps, il ne faudra pas manquer le tô-zakura, une truffe ornée de vermicelles blancs et roses

Bonnes adresses

Toraya : 10 rue Saint-Florentin, Paris 1er (01 42 60 13 00).
Minamoto Kitchoan : 17 place de la Madeleine, Paris 8e (01 40 06 91 28).
Kilali : 3-5 rue des Quatre Vents, Paris 6e (01 43 25 65 44).
Columba : Marché Saint-Germain, 4-6 rue Lobineau, Paris 6e (01 44 07 56 08).
Sadaharu Aoki : 35 rue de Vaugirard, Paris 6e (01 45 44 48 90) et 56 boulevard Port Royal, Paris 5e (01 45 35 36 80).

qui évoque les horizons vaporeux de cerisiers en fleurs.
Autre pâtisserie traditionnelle, Minamoto Kitchoan a ouvert son premier salon de thé place de la Madeleine, à deux pas de chez Toraya, en octobre 2003. Elle fait venir du Japon ses créations aussi séduisantes que déroutantes telles que les écorces de cédrat confites (tokoyo) ou les gaufres croquantes au sésame noir et à la crème de vanille (miyabi zuki).

MARIAGE DES SAVEURS

Côté rive gauche, Kilali (« étincelle ») vient d'ouvrir ses portes derrière l'Odéon. A la fois galerie d'art et salon de thé traditionnel, cette nouvelle adresse très zen propose le thé vert, sous toutes ses formes et quelques plats à l'heure du dîner. Autre nouveauté, au bout de la rue, dans le marché Saint-Germain, Columba Paris propose des desserts occidentaux « japonisés » par l'ajout d'ingrédients nippons (grains de sésame, poudre de thé vert) ou la cuisson à la vapeur. Cette tendance en plein développement a même son héraut : Sadaharu Aoki. "Sada" est arrivé à Paris, en 1991, à 23 ans. Le jeune pâtissier enchaîne les stages et les dégustations. « J'ai découvert un goût et une texture avec le beurre et le feuilletage qui n'existent pas au Japon », dit-il. Sada marie le meilleur des deux mondes, la technique française et les saveurs japonaises. Il remplace le chocolat des éclairs par du thé vert et convainc un investisseur nippon de financer sa première boutique en lui envoyant des cakes à l'orange préparés dans son petit appartement du Quartier Latin.
En 2004, Sada a ouvert sa deuxième boutique parisienne. Il livre chaque jour à plusieurs tables en vue ses créations lumineuses déclinant le mâcha, thé vert japonais, en éclair, millefeuille, cake, macaron, madeleine, financier, cookies, etc. Comble du succès, et parfait symbole de la rencontre entre les anciens et les modernes, Toraya vend même ses macarons multicolores. ■





matsuri

1er restaurant japonais d'Europe de type comptoir tournant, matsuri, depuis 1986, vous invite à partager des moments de plaisir et de convivialité dans ses établissements où vous trouvez tout l'art culinaire japonais. Sur le convoyeur où les assiettes défilent devant vous, vous choisissez parmi une sélection très large de spécialités telles Sushi, Sashimi, Maki, salades, brochettes Yakitori et desserts. Le personnel d'encadrement, japonais, nous garanti une parfaite maîtrise de nos recettes, dans la plus pure tradition.

matsuri livraisons

Au bureau comme à la maison, nous vous livrons toutes nos spécialités.

Pour vos commandes sur Paris et région parisienne :
tél. (Fr) 01 40 26 11 13
tél. (jpn) 01 40 26 12 13
7 jours sur 7 de 9h00 à 23h00

www.matsuri.fr

まつり



la défense
70, esplanade du Général de Gaulle
92334 Paris la Défense
tél. 01 49 01 27 09
du lundi au vendredi de 11h45 à 15h00



passy
2-4, rue de Passy
75016 Paris
tél. 01 42 24 95 85
du lundi au dimanche de 12h00 à 15h00
et de 19h00 à 23h00

richelieu
36, rue de Richelieu
75001 Paris
tél. 01 42 61 05 73
du lundi au vendredi de 12h00 à 14h30
et du lundi au samedi de 19h00 à 23h00



lyon
7, rue de la Fromagerie
69001 Lyon
tél. 04 78 27 83 06
du lundi au samedi de 12h00 à 15h00
et de 19h00 à 23h00

reims
9, rue de Chativesle
51110 Reims
tél. 03 26 86 10 10
du mardi au samedi de 12h00 à 15h00
et du lundi au samedi de 19h00 à 23h00



matsuri
boutiques

matsuri

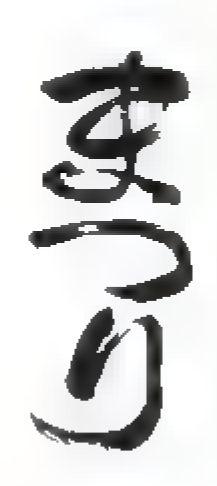
Aménagées autour d'un bar,
nos boutiques sont un lieu de
rencontre avec la culture japonaise
(Bibliothèque, Musique, Ikebana....)
qui reprend les dernières tendances
en matière de design
Nous vous invitons, le temps d'une
pause dégustation, à découvrir une
carte très complète d'environ
80 produits tels Sushi, Sashimi, Maki,
salades, brochettes Yakitori et desserts
En complément, matsuri vous propose
toute une gamme de produits d'épicerie
(riz japonais, sauce soja, feuilles de nori,
wasabi...)
Fiches recettes matsuri vivement conseillées

matsuri traiteur

Un engagement de qualité au
service d'une tradition culinaire
et d'une esthétique raffinée
Invitez le Japon chez vous le temps
d'une réception

Contact au 01 40 26 91 38
commercial@matsuri.fr

www.matsuri.fr



[illegible]
1 esplanade du général de Gaulle
[illegible] Paris la Défense
[illegible]
du lundi au vendredi [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible] Paris
[illegible]
du lundi au samedi de 9h30 à 21h00
et le dimanche de [illegible]h00 à 20h30

[illegible]
[illegible]
[illegible] Paris
[illegible]
du lundi au dimanche [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] Paris
du lundi au dimanche [illegible]

[illegible]

[illegible] (début 2005)
[illegible] rue des Martyrs
75009 Paris
du lundi au dimanche [illegible]

[illegible] (début 2005)
[illegible]
75002 Paris
du lundi au dimanche [illegible]





Soupes et nabés
Le Japon à la louche

LE NABÉ OU « POT » À CUISINER, DÉSIGNAIT AUTREFOIS LE CHAUDRON OÙ L'ON FAISAIT BOUILLIR LA SOUPE AU-DESSUS DE L'ÂTRE (IRORI). C'EST AUJOURD'HUI UN PLAT CONVIVIAL DANS LEQUEL TOUT LE MONDE PEUT PLONGER SES BAGUETTES COMME ON LE FAIT CHEZ NOUS POUR LA FONDUE



PAR ELISABETH **TAKEUCHI**

Autrefois réservé aux riches, ce pot magique d'où s'échappent toutes sortes de saveurs alléchantes et réconfortantes s'est rapidement imposé comme l'element- clé de la survie de la population. Tandis qu'à la cour impériale, on s'ingéniait à raffiner l'art de cuisiner, dégustant les aliments selon un cerémonial sophistiqué les paysans eux, mangeaient, directement dans la marmite, une soupe compacte, mélange indistinct d'ingrédients et de bouillon à base de blaireau, de lapin ou autre petit gibier.

A la fin de la période Edo, il y a environ 200 ans, differentes sortes de nabés se définissent avec précision pour devenir des plats nationaux, tel le chiri-nabé daté de 1860. L'interdiction de manger de la viande, établie par un décret impérial en 675 sous l'influence des moines bouddhistes, est abandonnée complètement au XIXe siècle Le sukiyaki et le shabu-shabu font leur apparition. A la même époque, la marmite quitte la cuisine pour venir s'installer à table, au milieu des convives, sur un réchaud Évidemment, elle est plus petite, plus maniable, et deviendra même électrique avec le progrès Le nabémono est aujourd'hui l'un des plats les plus typiques de la gastronomie nipponne. L'un de ceux, aussi, dont les Japonais sont les plus fiers

Le Japon est, pour une bonne part, un pays de neige et, si l'on s'y trouve en hiver, il ne faut pas manquer l'occasion d'aller contempler ses paysages engourdis de froid sec et ensoleillé si bien décrits dans « Yuki guni », (Pays de neige) de Kawabata Yasunari. On peut, encore aujourd'hui, passer une nuit dans un ryokan et savourer de succulents nabés de légumes et de viandes cuits au-dessus d'un petit brasero de charbon individuel ou collectif Dans certaines auberges réputées pour leurs spécialités régionales, on vous apportera, dans la chambre, un réchaud de fonte sur lequel on posera la pe- ●●●

Qu'il soit aux fruits de mer ou à la viande, le nabé est l'un des plats d'hiver les plus populaires au Japon.

Le goût salé de la médecine chinoise

La soupe (ou le bouilli) est l'élément nutritionnel d'excellence pour la saison de l'hiver si l'on se réfère à la philosophie et la médecine des anciens Chinois, lesquelles se sont répandues dans toute l'Asie avec l'essor de leur immense civilisation.

Le célèbre principe d'Hippocrate selon lequel on doit bien manger pour guérir existait auparavant en Chine selon l'adage suivant : « le médicament et l'aliment proviennent d'une seule et même source : la Nature. » (en japonais : i-shoku-dô-gen). Il est, à l'heure où la nature de notre planète est sauvagement menacée, plus que jamais d'actualité.

Pour les anciens chinois, chaque saison possède cinq énergies distinctes qui gouvernent le monde : au printemps, la jeunesse, l'été la croissance, l'été indien la maturité, à l'automne la vieillesse, et en hiver la mort, étape essentielle qui permettra la renaissance au printemps. En observant la nature, les Anciens avaient observé que l'hiver est effectivement le ralentissement et le repli sur soi de toute chose, tant pour l'activité humaine que pour tous éléments naturels, telle l'hibernation des animaux ou la concentration de la vie nouvelle (graines et grains dormant sous la terre en promesse de la résurrection du printemps). L'hiver devrait donc être une saison de repos et de ralentissement d'activité, ce qui est rarement le cas dans notre vie moderne. L'énergie de l'hiver est associée à l'élément Eau, l'un des cinq éléments fondamentaux de la

Bonnes adresses

A Paris, on pourra aller chez **Takara,** 14 rue Molière 1er, (01 42 96 08 38) pour un original nabé aux moules de bouchot. Chez **Kashiwazaki, 4 rue Crozatier,12e, (01 43 07 30 58)** pour un shabu-shabu au bœuf. On peut aussi commander différents types de nabés chez le traiteur **Kaiseki sushi,** 7 bis rue André Lefèvre 13e (01 45 54 48 60) avec un choix de légumes personnalisé

●● tite marmite. Viandes et légumes parfaitement prédécoupés seront servis sur une assiette à part et il vous suffira de plonger les ingrédients dans le bouillon, puis de les manger au fur et à mesure.

Tout comme pour le poisson cru, l'art du nabé réside essentiellement dans la façon dont le chef aura découpé et présenté les ingrédients. Un occidental peut être dérouté de prime abord devant une assiette remplie d'aliments crus : champignons, feuille de choux, oignons, cubes de tôfu voisinent avec des tranches de viande rouge, sans compter les mystérieux konnyaku ou shungiku, racine et chrysanthème comestibles. Mais une fois qu'il y aura goûté, il risque fort de devenir « nabémaniaque ».

Différentes sauces sont prévues pour assaisonner les mets une fois cuits. La sauce la plus répandue est la sauce ponzu, vedette de toutes les fêtes grâce à son arôme de yuzu, un agrume qui fait fureur actuellement en Europe et au Etats-Unis. Cette sauce relève les légumes comme la viande et semble accentuer la bonne humeur des convives. Mais il y a aussi la sauce warishita, faite à base d'un mélange de dashi, de sauce de soja et de mirin.

Si vous avez la chance d'être invité dans une famille japonaise, la mère aura à coup sûr passé le plus clair de sa journée à faire les courses, car la préparation d'un bon nabé prend du temps. Laissez-la vous expliquer quels légumes on fait cuire en premier (les carottes) et ceux qui cuisent en dernier (les champignons). C'est la maîtresse de maison qui, le plus souvent, tient le rôle de maître de cérémonie et qui indiquera comment manger selon ses propres habitudes régionales ou familiales.

Une fois la cuisson lancée, il faut manger au fur et à mesure que les aliments cuisent et lorsque tout est englouti, utiliser le bouillon gorgé de sauce pour y mettre encore à cuire une poignée de nouilles, de riz ou du mochi

Le nabé est si populaire que les Japonais de Paris en sont tout nostalgiques à sa seule évocation. Même en version « light », ce sera une grande occasion de réjouissance pour eux. Alors, s'ils peuvent se réunir parfois dans un établissement parisien de cuisine japonaise pour un Yosé-nabé, en compagnie de leurs compatriotes, leurs âmes seront moins tristes et leurs cœurs réchauffés.

SHIRU-MONO ET SUI-MONO

Autrefois, tous les bouillons issus du nabé étaient regroupés sous l'appellation shiru-mono, signifiant produits à base de « suc » ou « jus ». Comme pour ●●●



nature. Toute une symbolique est attachée à l'Eau : souterraine et dormante, reliée au Nord, au froid et à la nuit, aux peurs et aux énergies ancestrales, elle est aussi et surtout l'élément essentiel de notre vie. Il existe, (et les adeptes des pratiquants d'acupuncture, de shiatsu, de Chi-qong, de taichi, de kung-fu, voire de Yi-king et d'autres pratiques venues d'Asie l'apprennent très tôt dans leur discipline), une corrélation entre le macrocosme de l'univers et le microcosme de notre organisme. Ainsi, l'Eau est, dans notre corps, régie par les reins (yin) et la vessie (yang), leur fonction étant par exemple de filtrer et de purifier les liquides physiologiques internes. La cuisine recommandée l'hiver est logiquement la soupe et le bouilli, car l'eau va combiner et concentrer au mieux des ingrédients variés tels que légumes, viandes ou coquillages, dans son bouillon essentiel. L'énergie propre de cette recette fondamentale permet d'affronter la température extérieure et les rigueurs des conditions climatiques de l'hiver. La saveur associée est le salé, car le sel peut retenir l'humidité. Et pour nombre de Japonais, le nabémono évoque irrésistiblement le goût du saké, autre boisson sacrée. La soupe, comme image de la présence d'une infinité de molécules ou d'acides aminés, n'est-elle pas aussi la métaphore utilisée par les scientifiques et les astrophysiciens pour décrire l'origine de l'univers ? Bref, la soupe et les nabes nous permettent de maintenir notre santé en hiver. C'est la leçon des maîtres chinois et japonais d'hier et d'aujourd'hui.



A gauche : deux façons de présenter le yosenabé.
Ci-dessous, la présentation très personnelle de Hissa Takeuchi.



Préparer un Yose nabé

Pour 4 personnes

- Acheter chez le poissonnier plusieurs pavés de daurade, cabillaud ou poisson blanc…
- Entre 8 et 12 coquilles Saint-Jacques
- 400 grammes de blanc ou de cuisses de poulets
- Des champignons de Paris, des shiitakés.
- Un ou deux blocs de tôfu
- Des poireaux
- Des pousses de soja
- Une carotte
- Des gros oignons blancs ou rouges
- Du choux chinois
- Des épinards

Préparer la sauce ponzu la veille :
2.5 dl de jus de yuzu ou de pamplemousse
2.5 dl de sauce de soja
5 cm² de kombu séché
une poignée de copeaux de bonite.
Laissez macérer ensemble ces ingrédients pendant la nuit au frigo et filtrez.

Préparez les légumes d'abord : lavez-les, coupez-les de façon à ce qu'ils soient agréables à manger : tronçons de poireaux, rondelles de carottes, rondelles d'oignons, bouchées de choux, etc. N'épluchez pas les champignons : grattez seulement leur pied s'il est terreux et coupez-les en deux si nécessaire.
Coupez le tôfu en cubes ; le poulet et les poissons en morceaux moyens.

Préparez la sauce : dans une casserole.
Prévoyez du riz blanc cuit séparément pour le manger arrosé de bouillon final.

Mise en œuvre : Que tout le monde soit là quand on fait chauffer la marmite sur le réchaud ! Disposez alors les ingrédients les plus longs à cuire au fond et verser la sauce ponzu. Avec des baguettes de cuisine, ajoutez ou sortez les produits à votre guise. Chacun se sert à volonté et dispose également de nouveaux morceaux dans la marmite. Quand tous les légumes sont mangés, sortez le riz, mouillez-le avec le bouillon restant et dégustez.

Les différentes soupes et « marmites » japonaises

Chiri-nabé : « Chiri-chiri » est la chanson de l'eau qui bout dans la marmite. Cette recette utilise plutôt le poisson et les légumes.

Doté-nabé : Huîtres, tôfu grillé, poireaux, une spécialité de Hiroshima. Les huîtres, sorties de leur coquille, sont cuites dans un bouillon de légumes assortis. De la pâte de miso est disposée sur le rebord du nabé et chacun en assaisonne les morceaux à son goût, tandis que le miso tombe peu à peu au fond du pot.

Nabé-mono : fondue, pot-au-feu, bouillabaisse

Shabu-shabu : legumes, nouilles fines et bœuf coupé en tranches fines, puis blanchi rapidement dans de l'eau, avec les baguettes. « Shabu-shabu » est l'onomatopée du bruit du linge que l'on rince à l'eau.

Shiru-mono : soupe aux ingrédients variés, souvent le miso, accompagnant le riz.

Sui-mono : consommé au goût clair, simple, transparent, dit « sappari ».

Sukiyaki : bœuf coupe en tranches fines avec légumes, mijotés dans le nabé, et assaisonné la de sauce warishita, un mélange de dashi, sauce de soja , et de mirin ou encore d'œuf cru.

Yose-nabé : c'est une fondue de viandes, légumes et coquillages, cuite dans son bouillon.

http://www.kaiseki.com/nabemono

notre soupe qui était autrefois relativement solide, on obtenait des liquides soit consistants soit très clairs selon les usages qu'on leur destinait : accompagner le saké, ou le riz, ouvrir un repas, terminer un banquet

Aujourd'hui la soupe japonaise est le plus souvent un consommé très clair, au goût léger et simple de miso, avec des algues et du tôfu. On en trouve de nombreuses variantes sous forme déshydratée à reconstituer avec un peu d'eau chaude

Le miso est une pâte de haricots de soja, écrasée avec des ferments à base de riz, de blé, d'orge ou de soja, ce qui donne des variétés de miso blanc à rouge foncé, selon les recettes. Le blanc est le plus facile à préparer car il supporte une ébullition. Le rouge, en revanche, ne doit pas trop chauffer au risque de dégrader ses qualités nutritives

Pour faire une bonne soupe miso, il faut d'abord avoir une eau pure, dans laquelle on aura pris soin de faire macérer une algue Kombu ou du flocon de bonite pendant une nuit : c'est le dashi. L'algue comme le poisson est riche en glutamate naturel et libère dans l'eau son précieux exhausteur de goût. On y ajoute ensuite des petits légumes coupés de façon à être facilement préhensibles avec les baguettes. On peut, chez soi, utiliser les fins de légumes que l'on trouve dans son réfrigérateur : un bout d'oignon, un peu de poireau, du tôfu

On dilue le miso pendant la cuisson et on fait mijoter le tout. Les variantes sont infinies sur la base de ce principe

Certains misos sont vendus avec du dashi incorporé ce qui fait gagner un peu de temps à la ménagère. Mais les plus sophistiqués sont à base de fumet de poisson préparé plusieurs jours auparavant et sont parfumés à la feuille de shiso ou au yuzu...

La soupe miso (ci-dessus) et le très calorique nabé aux huîtres.



SUGGESTION DU CHEF HISSA TAKEHUCHI

Soupe aux Chrysanthèmes japonais au miso et au tôfu, crème Carême

Ingredients pour 4 personnes :
200 grammes de feuilles de chrysanthèmes japonais, 2 cuilleres à soupe de pâte de miso, 200 grammes de Tôfu, 60 dcl de creme fraîche, une pincee de thé vert, 1 litre de bouillon au Dashi.

Faites blanchir les feuilles de chrysanthème, filtrez et passez au mixeur avec 600 ml de bouillon. Réservez. Préparez la soupe au miso avec le reste de bouillon de dashi, ajouter le tôfu Réservez. Montez la crème fraîche avec le thé vert pour la crème Carême

Réchauffez la préparation de chrysanthèmes, assaisonnez Servez la dans des bols japonais puis ajoutez la soupe miso et décorez avec la crème Carême. Dégustez chaud

Hissa Takeuchi vient de faire paraître, aux Editions de l'Epure, « le Yuzu , 10 façons de le préparer ».

A lire

- **Voyage Culinaire au Japon,** Grund, 1997
- **Nouvelle Cuisine Japonaise,** de Hissa Takeuchi, Agnès Viénot Editions, 2003

En anglais

- **Shunju,** new japanese cuisine

Sur internet

- www.banzuke.com

松竹梅

ゆるぎない風格と味わいの酒

Sho Chiku Bai
Perfect for
Every
Celebration





Sho Chiku Bai
Classic Junmai Sake

Le guide des restaurants

A PARIS ET DANS LES GRANDES VILLES DE PROVINCE, WASABI A SELECTIONNÉ LES MEILLEURS RESTAURANTS NIPPONS. LES ADRESSES INDIQUÉES CI-DESSOUS SONT ÉGALEMENT LES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI



Nouveau

On aimait bien **Sanshiro**, c'est vrai, mais le restaurant qui a pris le relais ne nous déçoit pas. **Issé** (du nom de l'ancien sushi bar de la rue Sainte-Anne) propose des tempuras et des tapas dans un très beau décor zen à prix très doux.

45 rue de Richelieu Paris 1er

01 42 96 26 60

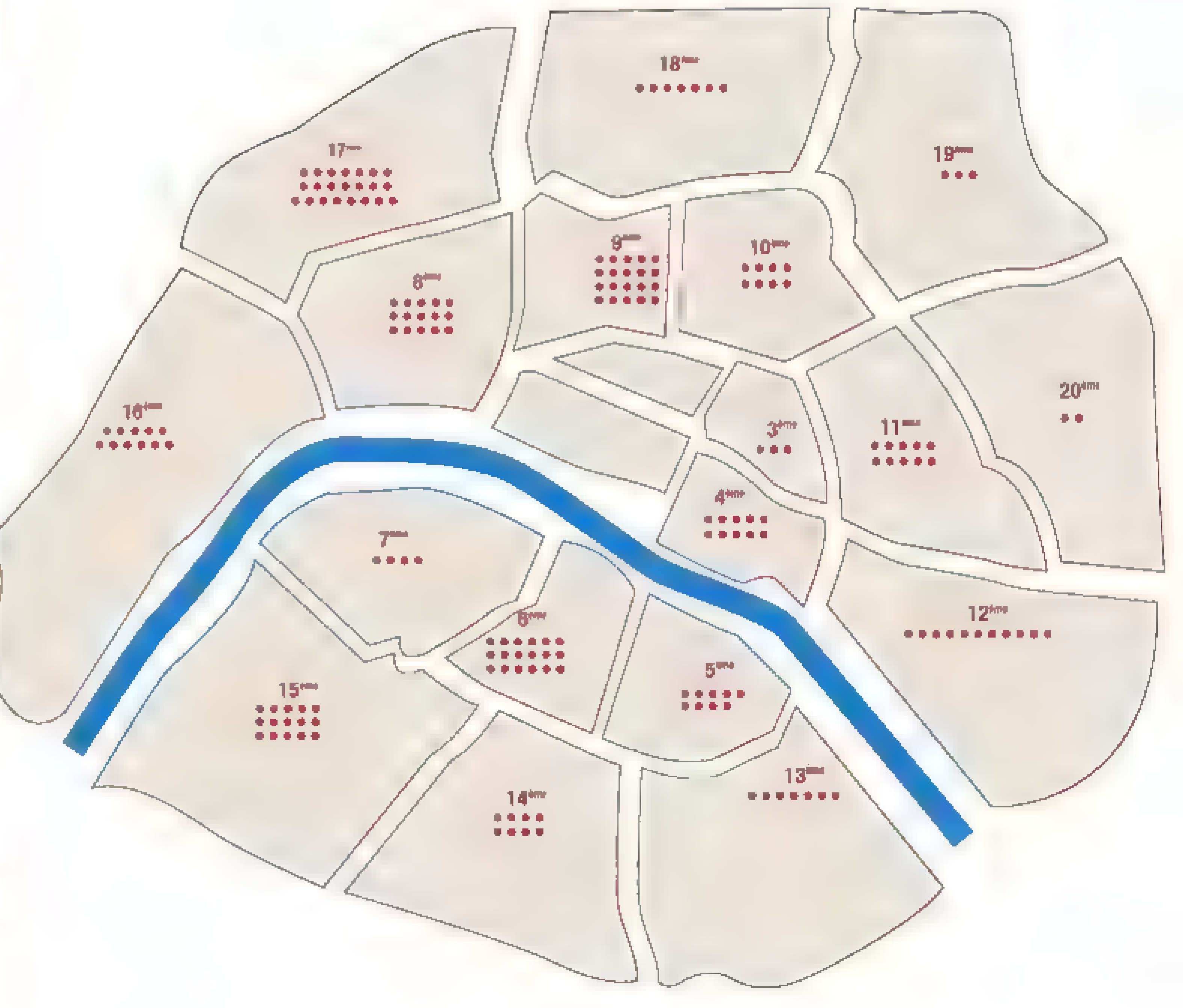


Higuma

Vous aimez les nouilles ?
Higuma est sans doute la meilleure adresse parisienne pour les ramen et autres yaki soba.

32 bis, rue St Anne Paris 1er

01 47 03 38 59



japonais à Paris

@ 1er arrondissement

ASSOCIATION TENRI
8/12 rue Bertin Poiree

FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

ISSÉ 01 42 96 26 60
45 rue de Richelieu

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marce

KAGURA 01 42 96 87 92
11 bis rue Sainte-Anne

KABANE 01 42 60 38 77
45 Rue de L Arbre sec

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKU 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides

LO SUSHI 01 42 33 09 09
1 rue du Pont-neuf/sous sol

MATCHAN 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

MATSUDA 01 42 60 00 07
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Boulo

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l Arbre Sec

MIMIRAKU 01 42 61 05 90
19, rue Saint Roch

MINAMOTO KITCHOAN 01 40 06 91 28
Place de a Madeleine

MITSUYA 01 49 26 97 54
7 rue des Moulins

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
01 42 96 20 29
4 rue Ventadour (1er etage)

RANMARU 01 42 96 08 60
25, rue de Richelieu

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276 rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14 rue Bertin Poiree

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Moliere

TORAYA 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU TEI 01 42 60 42 96
308, rue St Honoré

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

@ 2e arrondissement

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

AKI 01 42 61 48 38
2 bis, rue Daunou

ASUKA 01 48 34 93 82
8-10, rue Léopold Bellan

BIZAN 01 42 96 67 76
56 rue Sainte Anne

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80 rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14 rue Chabannais

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOBA 01 47 42 16 58
7, rue de la Michodière

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte Anne

KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte Anne

KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

NEW TOKYO 01 45 08 15 50
37 rue Montmartre

NINA SUSHI 01 40 39 04 03
17 passage du Caire

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OISHI 01 42 96 45 94
106 rue de Richelieu

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

OTODOKE 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais

SUSHITARO 01 44 56 00 94
24 rue Saint-Augustin

TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon

TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

@ 3e arrondissement

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184 rue St Martin

@ 4e arrondissement

[redacted] 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

[redacted] 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

[redacted] 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

ASAHI 01 42 77 06 06
11 rue Jean Beausire

[redacted] 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

DELICE HOUSE 01 42 78 05 10
79, rue Saint Antoine

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers

SUN 01 48 04 04 80
14 bd de Sébastopol

SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

EBISU BENTO 01 43 26 80 35
7, rue Royer Collard

FUTAKE 06 23 76 84 94
10, rue Boutebrie

INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise

MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard

MATSUYA 01 43 54 58 84
39, rue de la Galande

PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUMA 01 46 33 45 92
10 rue Boutebrie

SUSHI GOBELINS 01 47 07 48 26
90 bd St Marcel

SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet

YAGU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

HANAFOUSA 01 43 26 50 59
4, passage de la petite boucherie

JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince

KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

MATSUDO 01 43 29 16 51
55, rue St André des Arts

OKU 01 43 25 41 86
13, rue Gregoire de Tours

SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

TOKYORAMA 01 43 54 37 04
9, rue Monsieur le Prince

TOP SUSHI 01 45 25 31 91
54 rue Monsieur le Prince

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

WABOSSO 01 53 10 87 19
6, rue des Ciseaux

YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot

YAKITORI ST GERMAIN 01 44 07 03 11
8 rue des Ciseaux

YAMANI 01 45 48 49 80
8 rue Sainte Beuve

YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

CHAJIN 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier

DARUMA 06 24 18 92 09
1 bis, rue Jean Mermoz

FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins

HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boetie

KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz

KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri

MANRAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

SUSHICHO 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie

YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

CAFÉ SUSHI (GAL. LAFAYETTE) 01 42 82 83 01
12 bd Haussmann

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KANEKO 01 47 70 04 97
24, rue Richer

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout

NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Seze

OLIVENOKI 01 42 65 29 18
28 rue Godot de Mauroy

OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier

POTTORI 01 42 46 32 20
39, rue du Faubourg Montmartre

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergere

SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière

SUMIYAKI 01 53 21 07 05
26 rue Lamartine

SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge

SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

SUSHI YAMA 01 47 70 73 11
7 rue Rougemont

TAKEMOTO 01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre

TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet

TOKYO NAKATA 01 40 23 09 52
6, rue de Doua

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8 rue Godot de Mauroy

TORIYOSHI 01 45 96 04 42
71, rue Rochechouart

YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

CINE SUSHI 01 42 49 02 40
48, rue René Boulanger

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux

NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

TOKYO YA 01 42 46 28 77
66, rue du Fbg Poissonnière

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6 av. de la République

ESPACE JAPON 01 47 00 11 33
9 rue de la Fontaine au Roi

ESPACE TURQUETIL 01 43 48 83 64
8/10 passage Turquetil

FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette

KANPEI 01 43 48 17 08
193, bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

SUSHI 11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple

TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir

TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41 rue de la Roquette

YAMAZEN 01 43 48 85 37
15 rue Leon Frot

YAPANI SUSHI
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

100 SUSHI 01 53 33 05 33
40 rue de Charenton

GINZA 01 43 46 61 96
1 rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes

IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon

KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4 rue Crozatier

KOBAYASHI 01 43 07 69 54
104, bd Poniatowski

KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard

MAKOTO 01 44 68 63 50
39 cour St Emilion

MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes

NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

NIKAYO 01 43 43 68 57
38, rue Louis Braille

ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

SAMOURAI 01 43 07 52 30
12 rue Emilio Castelar

SUSHI PARADISE 01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly

SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton

TOKYO 01 46 28 95 77
46 bd Diderot

YAKI WASABI 01 44 73 09 98
8, rue Crozatier

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert

JAPONIKA 01 45 86 86 83
8 avenue de Choisy

MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44 rue de Tolbiac

MIKADO 01 45 86 59 79
125, Rue de Tolbiac

SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry

TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol

TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

14e arrondissement

FUJIYAKI 01 43 27 51 18
63 rue Daguerre

GINZA 14 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre

HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot

HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté

SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot

SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre

SUSHI MAP 01 43 35 55 65
53 rue du Montparnasse

TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse

[redacted] 01 40 44 00 87
147 av. du Maine

YAKITORI MONTPARNASSE 01 43 21 69 51
64 rue du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivee

BARBECUE KOBE 01 45 77 20 82
55, rue du Théâtre

BENKAY 01 40 58 21 25
61 quai de Grenelle

FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 96 18
37, avenue du Maine

JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard

KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue Andre Lefebre

KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard

KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme

LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles

NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche

OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel

OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé

SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles

TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle

TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay

[redacted] 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire

BENKAY 01 40 58 21 25
61, quai de Grenelle

TOMOKAZU 01 45 38 72 82
69, bd Vaugirard

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9. Rue Nicolo

BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet

COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour

DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros

GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh

MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy

MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles

NINA SUSHI 01 44 05 10 98
61, rue de Longchamps

[illegible] 01 46 51 20 84
10. rue Chanez

PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29. rue Bois le Vent

SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps

TAIYOO 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet

TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin

CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers

FAUCHER 01 42 27 61 50
123 av de Wagram

FUJI SAN 01 55 30 04 03
45 rue des Batignolles

ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias

KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy

KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand

LA MAISON DU SUSHI 01 46 22 19 19
103 rue Jouffroy d Abbans

[illegible] 01 44 09 89 63
19 av Mac Mahon

[illegible] 01 46 22 11 77
45, rue Laugier

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey

NAOKO 01 42 54 37 07
11, rue Biot

SHINANO 01 45 72 60 76
9. rue Belidor

SHINJU 01 44 09 05 40
24 rue St Ferdinand

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet

SUMO SUSHI 01 42 27 74 99
142, rue de Courcelles

SUSHI AVENUE 01 48 88 04 33
117, avenue de Villiers

SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias

SUSHI NANI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier

SUSHI OR 01 46 22 10 11
24 rue Saussier Leroy

SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe

SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d Abans

SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre

TAKAMATSU 01 42 94 81 88
39 rue des Dames

TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen

UENO 01 46 27 83 88
186, rue Legendre

YAMAGAWA 01 43 80 17 77
70 rue Pierre Demours

YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles

YEN CAFÉ 01 42 27 12 73
8 rue Médéric

ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet

FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs

KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener

KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart

NAOKO 01 42 54 37 07
3, rue des Abbesses

SAKURA 01 42 26 08 61
143. rue Lamarck

SHIN JUKU 01 44 72 95 94
35, rue de Torcy

SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest

TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron

TAKASAKI 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy

19e arrondissement

AKIRA FUJI 01 42 39 28 88
190. bd de la Villette

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville

CACHER DELIGHT 01 42 08 00 00
15 rue Henri Ribière

NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

JAPON SAKANAYA 01 44 62 73 61
351 rue des Pyrénées

NEW DELICE 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

PROVINCE

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

YAMATO 04 42 38 00 20
4. rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

ANNECY

O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

BIDART

YUME 05 59 22 01 02
Maison Irino Borda

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 66
22, rue St Simeon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart

SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

CAEN

MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1 bd Victor Tuby

CHALLANS

COLLECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8 rue Dr Michel Gibert

CLERMONT FERRAND

SANTOOKA 04 73 39 51 22
13 Rue Saint Dominique

GRENOBLE

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue du Clot Bey

LE HAVRE

LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

LILLE

JIMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

LYON

EN METS FAIS CE QU'IL TE PLAIT 04 78 72 46 58
43 rue Chevreul

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

SUSHI TORI GRILL 04 78 00 00 07
255 av. Berthelot

TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

MARSEILLE

KIM OO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

[illegible] MOKO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

METZ

OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MONACO

CAPOSUSHI 00.377 93 25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00 377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MY SUSHI 00.377 93 30 40 11
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Delicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

ORLEANS

TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

QUIMPER

ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halles St François

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9 rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

RENNES

FUJI 02 99 38.12.00
8, rue Derval
Contour de St Germain

ROUEN

SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen

SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

SEIGNOSSE

SUSHI BAR 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

SOUSTONS

SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

STRASBOURG

FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim

SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

TOULOUSE

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon

SHINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 80
9, rue Ste Ursule

VITTEL

LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun



LUGDUNUM, ANCIEN NOM DE LYON, VIENT DU LATIN LUG, DIEU DU SOLEIL, ET DUNUM, COLLINE. RIEN D'ETONNANT [illegible] GLOMÉRATION DE FRANCE [illegible] DES AFFINITÉS AVEC LE PAYS DU SOEIL LEVANT

Lyon

Deux Japonais dans les bouchons

PAR CATHERINE **BELKHODJA**

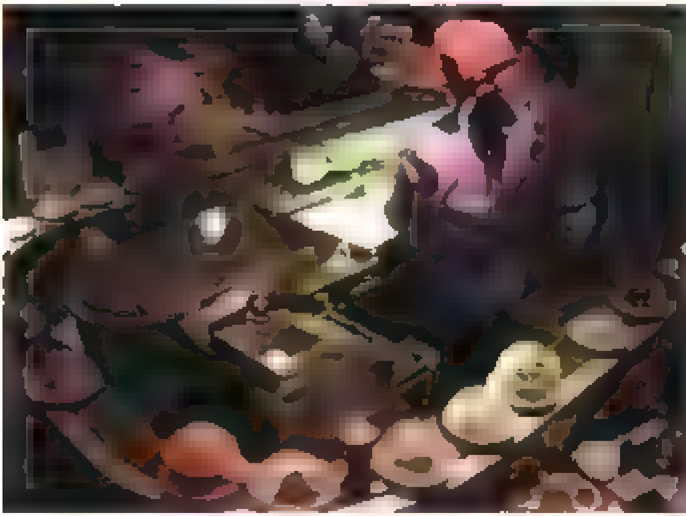
En 1872, une équipe française d'ingénieurs en soieries, dirigée par le Lyonnais Paul Brunat, débarque au Japon.
Pour Hiroshi Hibayashi, Docteur Honoris Causa de l'Université Lumière et actuel ambassadeur du Japon en France, cette visite marque le véritable commencement des relations entre le Japon et la France.
« Paul Brunat apporta avec lui des métiers à tisser. Avec l'aide du Gouvernement Meiji, il créa, à Tomioka, localité située à cent kilomètres au nord de la capitale, Edo, les « filatures de Tomioka », explique l'ambassadeur.
La soie grège de qualité supérieure produite à Tomioka acquit rapidement une grande renommée et devint un produit très demandé en Europe et dans le monde entier. Les technologies lyonnaises s'installèrent solidement au Japon, contribuant ainsi à la croissance économique du Japon à l'époque Meiji ». On peut d'ailleurs admirer les traces de cette collaboration dans l'aventure de la soie au Musée des Tissus à Lyon (34 rue

LE CENTRE JAPONAIS DE LYON

Le Centre japonais de Lyon est un lieu de rencontre entre Français et Japonais de la région Rhône-Alpes. Son but est de faciliter la communication entre les deux communautés. Au sein de l'association, il y a beaucoup de mariages mixtes très actifs dans la transmission de la culture japonaise : cours de langue japonaise, d'ikebana, de calligraphie ou d'origami sont au programme. Régulièrement, les familles festoient ensemble, pour la plus grande joie des enfants, heureux de retrouver leurs petits amis pendant que les parents discutent.

Centre japonais de Lyon - 53 rue de Montesquieu, 7e. Tél et fax : 04 78 69 25 48. Permanences telephoniques : Lundi de 10h à 12h. Mercredi de 14h à 16h et jeudi de 15h à 17h.







Hiroshi [illegible]

A droite, le comptoir tournant de Ma[illegible]

de la Charité. Tél : 04 78 38 42 00) En retour, Lyon attire très tôt des personnalités japonaises comme le romancier Nagai Kafu (1879-1959) qui y séjourne plusieurs mois en 1907 A son retour sur l'archipel, il publie ses fameux « Récits de France ». Quarante ans plus tard, en 1950, un autre écrivain, Endo Shusaku (1923 1996) choisira l'Université des Lettres de Lyon pour parfaire sa culture française. Cette passion japonaise pour Lyon ne s'est jamais démentie. Devant le nombre croissant de Japonais désireux de s'installer dans la Région, le gouvernement japonais a décidé, en janvier 2003, de rouvrir son consulat à Lyon après une interruption de 67 ans ! Il était temps, car selon Aoyama Toshikatsu, actuel consul du Japon à Lyon, plus de 3000 ressortissants japonais vivent dans la région Rhône-Alpes. Sans parler des touristes qui viennent chaque année par milliers découvrir les subtilités de la cuisine de Paul Bocuse ou de Pierre Chapel ! Lyon est en effet renommée au Japon comme LA capitale française de la gastronomie et attire de nombreux chefs nippons qui estiment indispensable d'y passer au moins quelques mois. Certains ont même carrément décider de s'y installer à demeure comme Hiroshi Teramoto, patron de « Chez Terra », une authentique brasserie japonaise aux allures de bouchon lyonnais ! Après un passage au restaurant de l'hôtel la Tour Rose et chez Orsi, Hiroshi, en association avec sa femme et une amie japonaise décide, il y a trois ans, d'ouvrir son propre restaurant. Un choix judicieux car « Chez Terra » ne désemplit pas et il faut réserver plusieurs jours à l'avance pour être certain de trouver une place. La cuisine proposée par Hiroshi et Kayoko est inspirée de celles qu'on trouve dans les izakaya : des petits plats qu'on déguste en les accompagnant de saké Hiroshi puise ses idées aussi bien au Japon qu'en France ce qui donne une carte surprenante avec un « gratin de coquillages au beurre d'ail, légumes et poulet Terra », ou un « porc braisé au thé » Mais la plupart des clients préfèrent la formule « Omakasse » (le chef décide de votre menu) à 45 euros qui comprend souvent la crème brûlée au thé vert. l'une des grandes spécialités d'Hiroshi.

Bonnes adresses

CHEZ TERRA
81, Rue Duguesclin 6e
(04 78 89 05 04)

EN METS FAIS CE QU'IL TE PLAÎT
43 rue Chevreul, 7e
(04 78 72 46 58)

HÔTEL****
LA COUR DES LOGES
2 rue du Bœuf, 5e
(04 72 77 44 44)
Authenticité, charme et avant-garde (déco de Starck)
Une excellente adresse au cœur du vieux Lyon

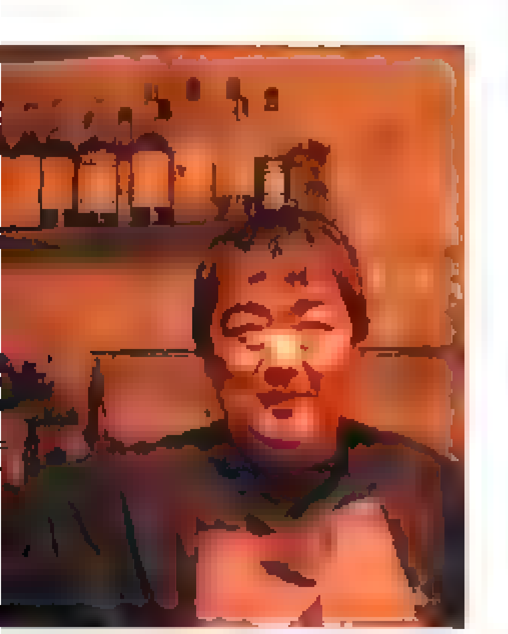
CARNET D'ADRESSES DU LYON JAPONAIS

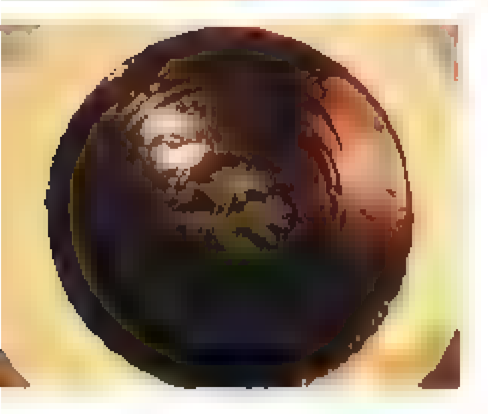
EN METS FAIS CE QU'IL TE PLAÎT

Autre Lyonnais d'adoption, Katsumi Ishida fait la fierté de la nouvelle gastronomie du Rhône. Très inspiré par toutes les cuisines du monde, il est à l'affût des recettes traditionnelles d'autres pays qu'il interprète à sa guise.

Une amie italienne lui confie-t-elle une recette oubliée de pâtes à l'encre de seiche qu'aussitôt, il l'adapte avec la plus grande liberté pour créer une divine soupe à l'encre de chine. Beauté plastique de cette soupe noire au goût si subtil : un vrai nectar qu'Ishida perfectionne en y ajoutant des tomates concassées pour la rendre moelleuse, du citron pour vivifier.

Ses rognons de veau se marient avec le fondant d'une escalope de foie gras poêlée sur une purée savoureuse. De ses amitiés fidèles avec les gens de la vigne, Ishida crée des mariages inédits entre une cuisine qui décoiffe et les vins du terroir. En dessert, ses « fraises au poivre noir et vinaigre balsamique » sont un véritable enchantement dont il a bien voulu, en guise de conclusion, nous confier le secret





Le chef Katsumi Ishida et sa fameuse soupe à l'encre de chine



- **500 g de fraises mara des bois**
- **50g de vinaigre balsamique**
- **10 cl de côtes du Rhône**
- **1 cuiller à café de grains de poivre concassé**
- **1/2 bouquet de menthe**

Préparer d abord le sirop :

Verser vin rouge et vinaigre dans une casserole. Faites chauffer à feu vif jusqu'à ebullition

Baissez alors le feu et laissez réduire à petits bouillons jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse

Retirez du four et laissez refroidir à temperature ambiante.

Lavez vos fraises, essuyez-les et équeutez-les dans des coupelles creuses.

Au moment de servir, deposez quelques grains de poivre concassé, arrosez le tout avec le sirop de vinaigre et décorez de quelques feuilles de menthe.

GOMAN-ETSU 11, Rue Lanterne. 1er **04 78 39 31 91**
Adorable petit restaurant à deux pas de la place des Terreaux Le plat de base est le Okonomi Yaki, sorte de crêpe pour laquelle on compose soi-même sa garniture porc, calamar, crevette, noix de St Jacques, etc. Le the vert est un ingrédient qui se retrouve dans de nombreux desserts, du plus classique, le cake au thé vert, au plus original le Roi Cake un biscuit au thé vert et à la crème pâtissière fourré à la confiture de haricot rouge Les boissons alcoolisées méritent également que l on s y attarde alcool de blé de patate, de sésame ou de sarrasin Décoration « décalée ». Excellent rapport qualité prix (repas comp et entre 10 et 15 €). Entrées et desserts typiquement japonais

MATSURI 7, rue de la Fromagerie, 1er **04 78 27 83 06**
L'ancien restaurant Tamura a été tranformé en bar à sushis. Fraîcheur garantie. On choisit son assiette sur un tapis roulant et on paye en fonction de la couleur. Ludique et branché

JAPONTORI 101, rue Ney, 6e **04 78 24 48 54**
Ce petit restaurant n'est pas tenu par des Japonais mais sert néanmoins d'excellentes brochettes grillées au charbon de bois. Menu 11- 20 €

MENDO 26 quai Augagneur, 3e **04 78 62 06 06**
Soba et ramen japonaises uniquement des pâtes froides sautées ou en soupes, ainsi que des salades et des entrées chinoises Décor épuré mais un peu bruyant. Vente à emporter et réduction de 10% pour les etudiants. Menu déjeuner 9 50 €

TEPPAN YAKI 11 quai Romain Rolland, 5e **04 72 56 05 05**
Idéal pour une sortie à plusieurs (une table rien que pour vous à condition d être au moins dix) Par contre, à proscrire absolument pour un diner en tête-à-tête Le serveur prepare le barbecue devant vous sur une grande plaque chauffante et jongle littéralement avec ses couteaux et autres accessoires. On se demande juste ce que viennent faire ici le riz cantonnais et les nems ! Menu 19-41€

SUSHI KING 10, centre comcial de la Part-Dieu. 3e **04 78 71 04 43**
Les claustrophobes doivent éviter car le restaurant est situé au sous-sol de la Part-Dieu. Pratique pour manger vite fait en faisant son shopping Menus entre 7€ (brochettes) et 40€ (sashimi)

OSAKATORI 226 bis, rue Duguesclin. 3e **04 78 95 46 55**
Brochettes délicieuses. Menu 12 - 15€

OKAWALI 3 Rue Louis Vitet. 1er **04 72 07 82 61**
Ce jeune couple franco-japonais vous fait découvrir toutes les saveurs du Japon dans un cadre charmant
Midi et soir 15 à 21€

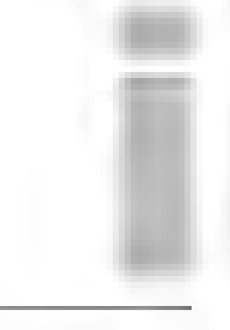
TANUKI 3, petite rue de Monplaisir 8e **http://www.tanuki.fr**
Lundi Samedi 13:00 - 19 00
galerie d'art contemporain japonais / salon de thé Dégustation de sushis sur commande
Enfin, une bonne adresse pour acheter des produits japonais Vous y trouverez de l'épicerie (nori, riz, soupe au miso, bière...) des surgelés et quelques produits frais (miso, gari, umeboshi...) ainsi que de la vaisselle Le plus grand choix de produits japonais sur Lyon

NIHONBASHI, OBJETS DU JAPON 33, cours Franklin Roosevelt, 6e **04 78 93 59 84**
Une boutique entièrement dédiée à l'art japonais. Originaire de Tokyo, le maître des lieux se deplace régulièrement pour sélectionner les artisans (poteries en terre, laques) avec lesquels il travaille. On y trouve un vaste choix d'objets decoratifs d'arts de la table et differents meubles anciens

Remerciements à Sumihiko Seto, Directeur général du JETRO LYON, pour son aide précieuse.

La cuisine francaise à l'honneur a Tokyo

JOËL ROBUCHON ET ALAIN DUCASSE ÉTAIENT, EN DÉCEMBRE, AU COEUR DE L'ACTUALITÉ GASTRONOMIQUE JAPONAISE. LEUR CONFRÈRE PIERRE GAGNAIRE S'INSTALLERA EN FIN D'ANNÉE DANS LA CAPITALE NIPPONE. AU MÊME MOMENT, DE GRANDS CHEFS JAPONAIS COMME HIRAMATSU ET HIRANO PROPOSENT AUX PARISIENS UNE CUISINE FRANÇAISE RÉINTERPRÊTÉE



PAR FRANÇOIS **LACOMBE**

ls étaient déjà des stars au pays du Soleil Levant. Depuis le mois de décembre, leur cote de popularité à Tokyo est encore montée d'un cran. Coup sur coup, Alain Ducasse a inauguré son dernier restaurant en date, "Beige Tokyo" tandis que Joël Robuchon a réouvert (après rénovation) son "château-restaurant" avant de concocter deux "dîners hédonistes" hors du commun imaginés par le célèbre critique vinicole américain Robert Parker Relayées par les puissants médias japonais, ces initiatives spectaculaires ont permis à la gastronomie française de retrouver une place de choix dans l'Archipel au moment où les grands chefs de l'hexagone cherchent à rajeunir son image à l'étranger

◎ DUCASSE DANS L'ESPRIT DE COCO CHANEL

Depuis le 4 décembre, jour de son ouverture, "Beige Tokyo" ne désemplit pas "Nous avons dépassé de 50% nos prévisions pour le premier mois", confirmait, à la mi janvier, le représentant du Groupe Alain Ducasse au Japon. Simple effet de mode - comme il en existe tant dans l'Archipel ou amorce d'une tendance de long terme pour la gastronomie française au Japon, il est encore trop tôt pour le dire. Mais force est de constater que la "cuisine contemporaine" pensée par Du ●●



La truffe, ici presentée en [illegible]

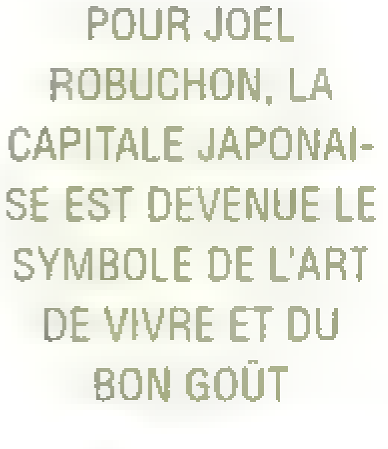
photo Lyu Hanafusa

casse, a trouvé d'emblée un public à Tokyo. "Notre offre est le reflet de la cuisine française d'aujourd'hui, explique le chef aux deux fois trois étoiles (Plaza-Athénée à Paris et Louis XV à Monte-Carlo). C'est une cuisine juste, c'est à dire précise et très esthétique, qui associe l'excellence et le savoir-faire français à la qualité des produits japonais"

Drapé dans la couleur préférée de Coco Chanel, le restaurant "Beige" est niché au dernier étage du tout nouvel immeuble phare du groupe Chanel, dans le quartier chic de Ginza. Très féminine à l'heure du déjeuner (menus de 45 à 82 euros), sa clientèle huppée est composée d'hommes d'affaires au moment du dîner. En cuisine, le chef David Bellin – un fidèle du Maître - veille à la préparation des foies et des langoustines. En salle, des couverts aux chaises en tweed et aux costumes dessinés par Karl Lagerfeld, chaque détail a été étudié avec le plus grand soin. "Il est tellement plus difficile d'ouvrir un restaurant à Tokyo que dans n'importe quel autre endroit" souligne Ducasse. Ici, vous ne pouvez rien imposer. Il vous faut proposer quelque chose de totalement nouveau et à la fois en harmonie avec l'existant"

Après deux ans de réflexion en symbiose avec Chanel, le projet "Beige" a abouti Mais à 48 ans, Ducasse l'insatiable voit déjà plus loin puisqu'il peaufine l'ouverture prochaine d'un autre restaurant, toujours à Tokyo – dans le quartier d'Aoyama. Et pour prolonger sa relation avec le Japon (qui a démarré dans les années 1980) et y essaimer son savoir-faire. Alain Ducasse a scellé un partenariat avec l'école culinaire japonaise Tsuji, originaire d'Osaka. Mi janvier, son centre de formation ADF, créé en 1999 à Paris, a ouvert des locaux à Tokyo avec le soutien de Tsuji Une initiative d'un amoureux déclaré des sushis, qui fait écho à l'accord conclu entre Joël Robuchon et la première école de cuisine du Japon, Hattori, dont le siège se trouve à Tokyo.

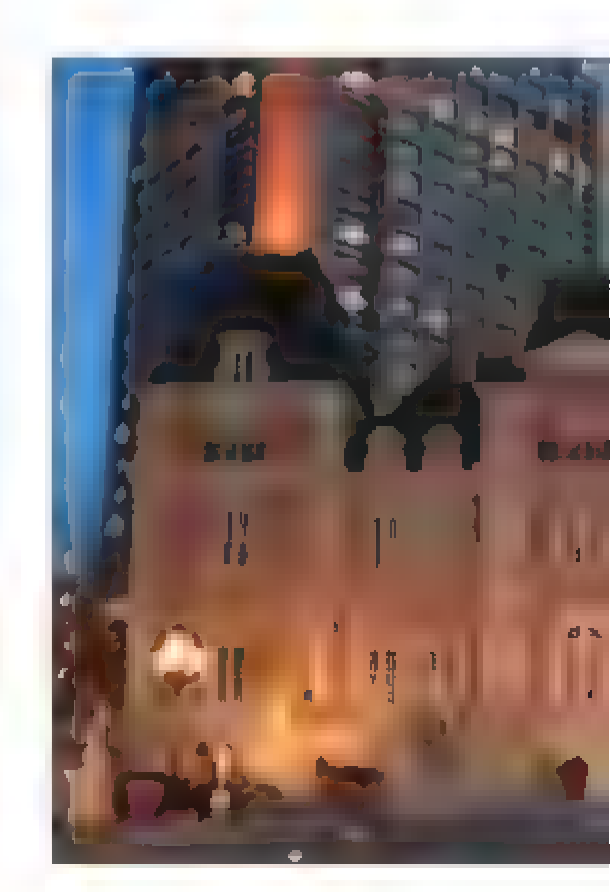

Alain Ducasse a ouvert Beige" dans l'immeuble Chanel à Tokyo



LA DEUXIEME VIE DE ROBUCHON AU JAPON

Débarqué, pour la première fois, au début des années 1980 dans l'Archipel, Joel Robuchon ne cache pas non plus son admiration pour la cuisine japonaise C'est au sommet de sa gloire, au milieu des années 1990, que le "Cuisinier du Siècle" (Gault et Millau 1990) a passé la main, délaissant son célèbre restaurant de la rue de Longchamp à Paris pour entamer une nouvelle vie de restaurateur à Tokyo. Fruit de la bulle spéculative japonaise, son château d'inspiration Renaissance a été achevé en 1994 sur les friches d'une ancienne brasserie appartenant au groupe japonais Sapporo, dans le quartier d'Ebisu. Associé à Taillevent jusqu'en 2004, Robuchon fait désormais équipe avec le groupe anglo-saxon Four Seeds. En décembre dernier, le cuisinier d'origine poitevine a pris part a un événement unique : un dîner baptisé "hédoniste" à un million de yens (environ 7.400 euros) le couvert, proposé à une quarantaine de riches convives A l'origine de cette opération de prestige, Robert Parker -auteur du célèbre "Guide des vins de France"

Pour cette soirée extravagante que "seule une ville comme Tokyo était capable d'accueillir". Joël Robuchon a régalé ses convives d'une vingtaine de plats parmi lesquels son fameux caviar à la crème de chou-fleur associés à de très grands crûs "Cette manifestation a prouvé que Tokyo était devenu le symbole de l'art de vivre et du bon goût", estime le grand chef français, qui a ouvert avec succès, à l'été 2003, une version tokyoïte de "L'Atelier" dans le nouveau quartier branché de Roppongi Hills


photo Lyu Hanafusa

UNE NOUVELLE CONCURRENCE

Ces dîners hédonistes ont également contribué à renforcer le phénomène de mode de la gastronomie française au Japon, engagée depuis quelques années sous la houlette de chefs japonais formés



Une présentation quasi japonaise pour ce dessert ducassien

Caviar et fruits de mer : le mariage de l'Orient et de l'Occident



Le Château, restaurant de Joël Robuchon a été entièrement rénové en 2004

dans l'hexagone. Cette nouvelle concurrence ne peut faire que du bien à l'image de la cuisine française au Japon, avance Dominique Corby, gérant du "6e Sens" à Tokyo et chef du restaurant français "Sakura" de l'hôtel New Otani à Osaka "Depuis la fin des années 1990, ce sont des chefs japonais formés en France qui ont lancé la mode de la gastronomie française à des prix abordables (entre 3 000 et 5 000 yens)", constate Corby

Signe des temps, certains arrivent quand d'autres partent : Jacques Borie, chef emblématique du très haut de gamme "L'Osier" à Tokyo, s'apprête à raccrocher quand Pierre Gagnaire - autre chef à trois macarons au Michelin – prépare son arrivée dans la capitale nippone. Gagnaire devrait ainsi ouvrir, en association avec des investisseurs locaux, une enseigne gastronomique à la fin de l'année à Tokyo, dans le quartier d'Omotesando

La concurrence entre les grandes toques françaises ne fait que commencer sur les rives du Pacifique

© HIRAMATSU ET YOSHINO PARMI LES GRANDS À PARIS

D'abord stars de la cuisine française au Japon, les deux grands chefs japonais ravissent aujourd'hui une clientèle de fins gourmets à Paris.

Suprême de poularde en terrine de foie gras ou dos de bar rôti aux truffes noires chez Hiroyuki Hiramatsu Tête de veau en cocotte jus de tortue ou bouillon de faisan chez Tateru Yoshino. Chacun dans leur style, ces grands chefs japonais, tous deux âgés de 52 ans, sont des adeptes de la haute gastronomie française. Leurs références dans le métier se nomment... Joël Robuchon ou Alain Ducasse

Hiroyuki Hiramatsu est un véritable chef d'entreprise, à l'image de son modèle Alain Ducasse. Son groupe, coté en bourse, compte une dizaine de restaurants au Japon et près de 300 salariés. D'abord consacré dans l'Archipel, le chef japonais a décidé de se lancer en 2001 à Paris en ouvrant un petit restaurant d'une douzaine de tables dans l'Ile Saint-Louis qui, en quatre mois décroche une étoile au Guide Michelin. Cette première étoile "a été ressentie dans mon pays de manière plus forte que je ne l'imaginais", explique Hiramatsu. Le voilà désormais installé, avec son chef talentueux Hajime Nakagawa, dans l'ancien restaurant Faugeron, rue de Longchamp, à deux pas de L'Etoile.

Originaire de Kagoshima sur l'île méridionale de Kyushu, Tateru Yoshinoa a très vite séduit le public parisien depuis l'ouverture du Stella Maris en 1997. Il est aujourd'hui encensé par les critiques gastronomiques. Situé près des Champs-Elysées, son restaurant de 45 couverts, rénové à l'automne dans un design épuré et le style Art Déco, pourrait se voir bientôt intronisé dans le saint des saints, le Guide rouge Michelin

Formé comme apprenti chez les plus grands restaurateurs français, Yoshino s'est d'abord fait la main au Japon, où il possède deux restaurants, avant tenter sa chance à Paris Ce chef plein de projets, comme l'ouverture à Paris, Miami et Londres d'un bistrot international à la japonaise, s'est promis d'acquérir un jardin potager dans le sud de l'Archipel afin d'aprovisionner lui-même ses restaurants japonais. ■

Bonnes adresses

Hiramatsu
52, rue de Longchamp
Paris 16e
Tél 01 56 81.08 80

Stella Maris
4, rue Arsène Houssaye
Paris 8e
Tél 01 42 89 16 22

Ikebana
L'art de faire vivre les fleurs

QUELQUES BRANCHES RAFFINÉES TENDUES VERS LE CIEL, UN FEUILLAGE ARACHNÉEN, DEUX OU TROIS BOURGEONS PASTEL DE PART ET D'AUTRE... LA REPRÉSENTATION QUE LES OCCIDENTAUX SE FONT DE CET ART MILLÉNAIRE JAPONAIS S'ARRÊTE À PEU PRÈS LÀ. POUR APPRENDRE A RÉALISER UNE COMPOSITION FLORALE ZEN ET ÉPURÉE, IL EST INDISPENSABLE DE CONNAÎTRE QUELQUES RÈGLES DE BASE ET D'APPRENDRE LA SYMBOLIQUE DES FLEURS



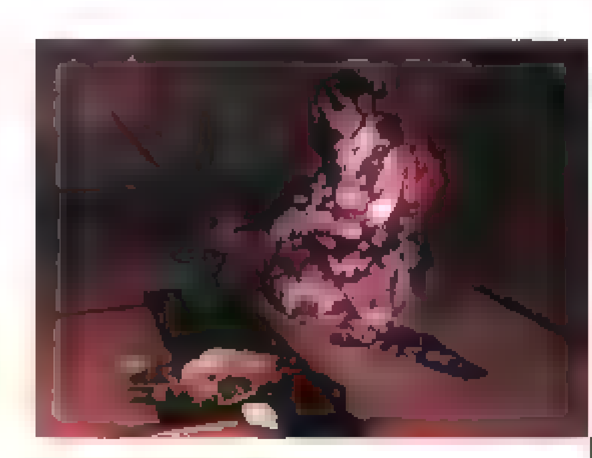
PAR DOMINIQUE **LESBROS**

Ikebana signifie littéralement « faire vivre les fleurs ». C'est un art d'origine chinoise, importé au Japon vers l'an 600, en même temps que le bouddhisme. Il s'agissait d'offrir des fleurs au Bouddha en les arrangeant de la façon la plus harmonieuse possible. Le moine Senmu qui avait des idées très arrêtées sur le sujet, posa les bases de l'ikebana : « Les offrandes au Bouddha doivent comporter trois fleurs : une haute et deux plus basses. Ce bouquet vertical se nomme tatebana. On peut aussi disposer les fleurs dans une coupe peu profonde » Ce deuxième arrangement s'appellera plus tard moribana

Au Xe siècle, cet art sacré pratiqué par les seuls moines sortit du temple et gagna la cour, séduite par son esthétique Au XIIe, il se codifia et recensa cinquante-trois arrangements de cérémonie correspondant aux diverses étapes de la vie (mariage, majorité d'un garçon, départ d'un guerrier...). Au XVe siècle, chaque foyer possédait un tokonoma – autel spécialement destiné à accueillir un ikebana, situé dans une pièce dédiée à la cérémonie du thé. Les styles se diversifièrent. Le rikka, assez sophistiqué, célébrait la splendeur de la nature et de ses paysages. On vit se dresser des rikkas monumentaux de 13 m de haut. Par réaction naquit le nageire, d'esprit simple et spontané, visant à arranger les fleurs le plus naturellement du monde : « un chrysanthème dans une jarre de terre, un lys candide dans une rustique bouteille de saké »

Au XVIIIe siècle, l'ikebana qui était alors un passe-temps snob pour aristocrates se démocratisa et s'ouvrit aux femmes. Les Japonaises cultivées et bien élevées s'en emparèrent pour se distraire du cérémonial du thé, de la musique et de la poésie. Un nouveau style populaire fit son apparition le seika, qui reprenait la notion de trinité asymétrique des premiers bouquets. L'ikebana fut évidemment influencé dans les années 1860 par l'ouverture du Japon vers l'Occident et aujourd'hui, les Occidentales sont de plus en plus nombreuses à se laisser gagner par ce loisir relaxant.

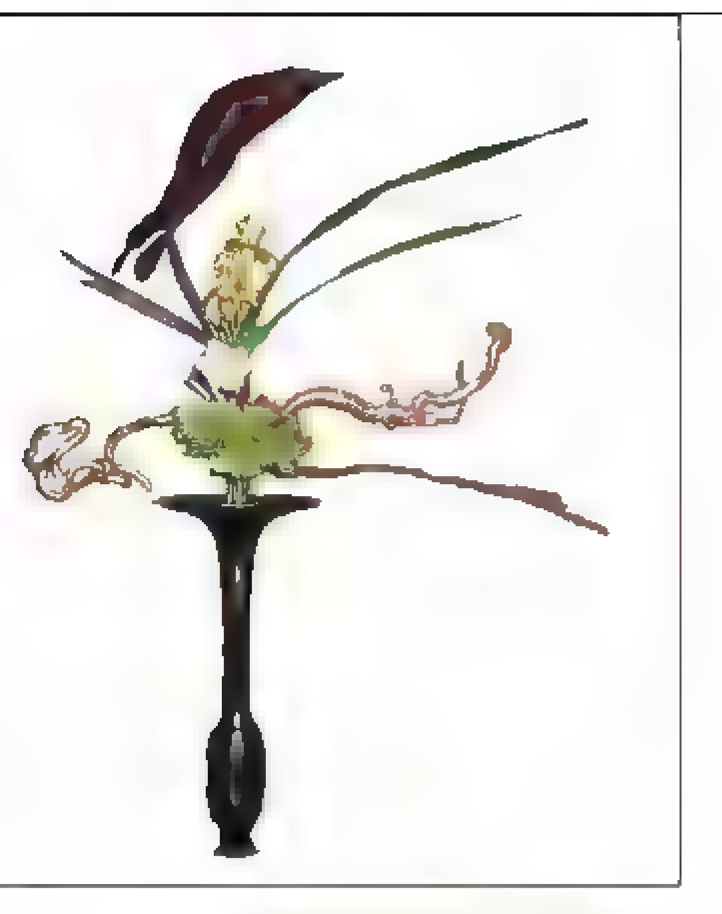
Ce que leur apporte l'ikebana ? L'apaisement que procure le contact avec les végétaux. Ne dit-on pas que cet art s'adresse aux yeux pour toucher l'âme ?



Cours d'ikebana dans une pièce traditionnelle japonaise

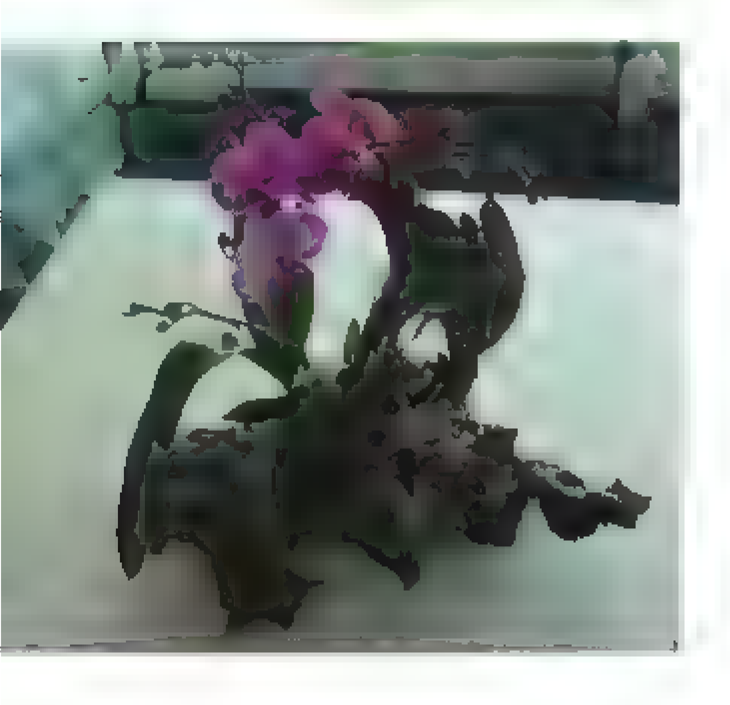
Bonnes adresses

Maison de la Culture du Japon 101 bis quai Branly (15e)
Tél. 01 44 37 95 95 - www.mcjp.asso.fr
Tarif 132 € la série de 6 séances par trimestre)
Les cours sont dispensés par des professeurs des écoles Ohara Sôgetsu ou Ikenobô sous l'égide d'Ikebana International Paris



Le style Ikenobô, le plus codifié et le plus ancien des styles d'ikebana

L'école Ohara intègre la représentation de la nature



A chacun sa branche

À la façon des courants picturaux, l'ikebana compte plusieurs écoles, créées au fil du temps par des artistes ayant rompu avec les styles déjà existants. On appelle « chapitres » ou « branches » les déclinaisons de ces écoles à l'étranger.

Les écoles

Ikenobô (littéralement : la hutte près de l'étang) était la petite maison où Senmu se retirait pour exercer son ministère bouddhique et répandre la compréhension des fleurs. Ainsi fut nommée la première école d'ikebana, au style très traditionnel et très codifié.

Ohara : école caractérisée par la représentation de la nature et des paysages.

Sôgetsu : école dont le style des arrangements s'apparente à la sculpture et qui autorise l'emploi d'une multitude de matériaux (papier, carton, verre, métal, bois, plastique…).

Les styles

Chaque école propose des arrangements de style traditionnel ou moderne. On distingue :

Les traditionnels

- Le rikka, très populaire au XVIIe siècle, présidait aux fêtes et aux cérémonies. Antique, baroque et foisonnant, il n'est quasiment plus pratiqué de nos jours.
- Le nageire naquit au XVIIe siècle par réaction au rikka. Une anecdote raconte qu'un artiste trancha quelques iris, attacha les fleurs à son poignard et balança le tout dans un seau. Toute la cour se pâma devant un tel chef-d'œuvre.
- Le seika reprend au XVIIIe siècle la notion de trinité asymétrique des bouquets des origines.

Les modernes

- Le moribana, apparu au XIXe siècle, est le style le plus enseigné. Il se compose en général de trois végétaux différents et se divise en style naturel (chizenka) et style moderne (jyuka). Le premier dispose les végétaux selon leur rythme naturel de croissance, selon le climat et la saison. Le second joue plus librement avec les notions de ligne de masse et de surface. Le moribana emploie des vases plats ou en forme de compotier et maintient les fleurs à l'aide d'un kensan (pique-fleurs).
- Le shin-seika est une forme moderne du seika utilisant trois végétaux distincts.

Les sept règles de l'ikebaniste

La perfection des lignes, l'harmonie des couleurs, de l'espace et de la forme tu rechercheras.

Les enseignements de la nature tu écouteras.

La croissance des végétaux et l'écoulement du temps tu suggéreras.

Aux plus sublimes lys, les feuillages communs et les fleurs des champs tu préfèreras.

Entre une fleur épanouie et un bourgeon à peine éclos, la vitalité du second tu choisiras.

Au chiffre trois et au triangle, en permanence, tu te réfèreras.

Au vase, à la tige, à l'écorce et aux feuilles, ton attention se portera.

Les cours d'ikebana à Paris

Influencées par la mode du zen, de nombreuses Parisiennes suivent des cours d'ikebana. Les hommes, qui considèrent l'ikebana comme un art féminin, sont encore rares. Savent-ils qu'au Japon les grands maîtres sont des hommes ?

L'apprentissage passe impérativement par des arrangements dits de base où l'on acquiert les techniques fondamentales :

Apprendre à définir et à choisir les éléments principaux de la composition.

Apprendre à regarder chaque végétal avec attention et à l'épurer afin de le mettre en valeur.

Apprendre à le couper et à le placer suivant des règles d'esthétique bien définies.

Une fois tout cela maîtrisé, les élèves peuvent alors exprimer leurs propres idées et sentiments. Il faut venir avec son sécateur. Vase et pique-fleurs sont prêtés. On repart avec son bouquet et l'envie de refaire seul à la maison la composition apprise.

Merci à Agnès Thireau, présidente d'Ikebana International Paris pour son aide précieuse.

Ikebana International Paris, 84 rue de Grenelle (7e), Tél. 01 39 75 80 68, propose aussi des cours et organise trois fois par an des expositions-démonstrations à la MCJP

Et aussi :

Ikebana Déco (boutique), 70 boulevard Saint Germain (5e)
Tél. 01 43 26 69 56

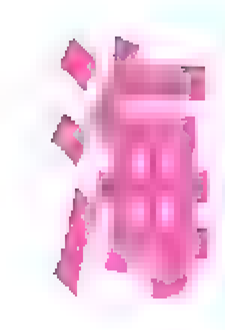


…の姿が描かれたカ…のラベル。

第２回に引き続き、フランスでの食文化を満喫する為のABCをお届けいたします。
今回は、<臆せずレストランに行こう> シリーズを一旦中断して、少しフランスの地方を食材に絡めてご案内してみる事にします。
先ずパリから近い所という事で、ノルマンディー地方に美味しい物を探しに行ってみましょう。

カマンベール物語
バイキングの里が産んだ至宝

PAR SHUJI MURAKAMI



海岸では漁業、内陸では酪農

9〜10世紀のスカンディナヴィア人による南下が最後のゲルマン人の移動となりました。英仏海峡の中程の地を占領した首長ロロンは、占領地としての不安定さより、安定を求めてフランス王の臣下になる道を選びます。ノルマンディー公国の成立、時に911年のことでした。

西ローマ帝国の崩壊時に、一族毎が相争いながら、こうして土地を求めて移動し、先ず各々が各地に形成され始めた頃、遅れて来た北方ゲルマン人ヴァイキングに残されていた土地は、およそ魅力的とは言い難い、森と痩せた石灰質の土地で、農業には不向きでした。海岸に住み着いた彼らは海の幸を求めて暮らす一方、内陸では放牧をして暮らすしか術はありませんでした。ヤギや羊や豚から乳牛にウエイトが移り、最初のノルマン種等から、徐々にベージュ地に焦げ茶の斑点を持つ［ノルマンディー種］の牛が発生し、酪農が土地の重要な産業になっていきます。

酪農といえば、ミルク、そして生クリーム、バターとチーズです。ノルマンディーは、チーズの王国。ポン・レヴェック、リヴァロ、ヌフシャテル等、既にご存知の名前が次々と浮かんできます。しかし何といっても、ノルマンディーといえば『カマンベール』。『カマンベール』はフランスを代表するチーズといえるでしょう。

チーズの成り立ちをもっと良く知ろう

『原産地呼称管理法』のシステムをご存じですか。或る土地の歴史と伝統から生み出された特産物の、製品としての価値と信用性を守るために、生産地名をその製品名として名乗る権利を法的に擁護し他の地方の類似品には、その名前を名乗らせないよう規制する法律です。Appellation d'Origine

Contrôlée の頭文字を取って、A.O.C と表記されます。
特に、土地の固有性が大きく左右する農作物に使われ、代表的なものがワインとチーズです。たとえばシャンパーニュ地方の法的規制地域内で、土地特有の石灰質の土壌と気候とで育った特定種の葡萄を原料に、伝来の厳密なプロセスで製造された発泡酒のみがシャンパーニュ（シャンパン）と名乗ることができます。

生産コストが安い（!）というだけで、韓国製のものを『大島紬』と堂々と大書して販売する日本の現状は、それを生み出した大島と、土地の人々と歴史への冒涜ともいえるでしょう。大島紬とは、そこに生きる人々が代々伝わる手法により、土地の原料だけを使用して製造した産物で、 今の日本のやり方は、土地の歴史が生み出した『知的財産』の侵害であり経済的被害につながることにもなりかねません。
A.O.C. のチーズも同じです。チーズは元来各農家がオヤジに教わったやり方で、細々と作っていた換金産物でした。各村や町はおろか、各農家が独自に（自分勝手に?）作り、色、形、香り、味はそれぞれのチーズで異なっていたのです。現在のように「細菌学」は存在せず、 バクテリアによるタンパク質の分解のプロセスなども知らずに、 ただ経験と勘と習慣で製造されていたのです。 市場での売れ行きが良く人気が有っても、 その村と周辺だけの消費に留まっている程度の産物でした。

カマンベールの成り立ちは意外な事に・・・

技術や知識の社会的蓄積や流通等が発達していなかった時代に於いて、、技術革新に励み、 そのノウハウの蓄積がなされていた唯一の場所は修道院でした。
葡萄栽培や発酵プロセスの技術の発展も、広大な領地を所有するそれら修道院の管理下にありました。そこへ革命が起こり、特権階級の廃止、修道院の土地の細分化と競売が行なわれ、 農村は一挙に農奴制から自作農制へと移行し、同時に彼らの特権である知識が流出していきます。 ワイン生産技術もそのうちの1つで、 一気に国内に広がり同分野でのフランスの優位性が確立するに至ったわけです。チーズも、その例にもれませんでした。
シャンパーニュとブルゴーニュの境に近いモーの或る修道僧が、修道院を追われ逃避中、ノルマンディーの小さな町ヴィムーティエで途方にくれているところを、マリー某という町娘に献身的に匿われます。 修道僧は親切の御礼に、 修道院秘伝のブリ造りのノウハウをマリーに残します。 彼女は数年後、近くのカマンベール村の農家アレル家に、そのチーズ造りとともに嫁ぎます。 そう、 これがカマンベール・チーズの生みの親、マリー・アレルの物語です。その孫娘が、 鉄道が開通した折り開通式に臨席した、皇帝ナポレオン三世にアレル家自慢のチーズを献上し絶賛を浴びます。時の権力者の賞賛を得た事と、産業革命のシンボルである鉄道の誕生とそれによる流通の拡大という、 まさに時代の波にのって、カマンベールはナショナル・ブランドにのし上がっていきます。

前述のAOCの法律にのっとって、<CAMEMBERT DE NORMANDIE>と表示して出荷できるカマンベールは、 欄外の説明にある工程を経て特定の地域で製造されます。 ただこのチーズは同法律が制定されるよりずっと以前に全国的に有名になり、大メーカーが各地で生産していたため、 生産と販売の中止を求める事が不可能でした。そこで、 一般的な加工品は <CAMEMBERT> とだけ名乗る事は認められたのでした。 AOC の権利を有する生産者は、所在地により指定されており、それ以外の生産者は、 たとえ意欲があって丁寧に手造りしていても、<CAMEMBERT DE NORMANDIE> と名乗ることはできません。 そういう生産者達は <CAMEMBERT FERMIER> 等と銘打って出荷している現状も知っておくべきかもしれません。

ちなみにカマンベール村は現在人口わずか 200人、牛の数のほうが多いような眠ったように静かな村です。 その名前が村の名称に由来しているこの有名なチーズの製造者は、しかしながら、現在は村にただ一人。 まだ 40代のフランソワ・デュランさんは、この静かな土地がすっかり気に入り、住み着いてチーズ造りを始めるようになってまだ10年余り。しかし、 伝統的製法を厳格に守り徹底したこだわりのもとに製造しています。
彼のアトリエでも直売してくれるものの、 生産量に限りがあるため、 殆ど地元のレストラン等に引き取られ、 パリで手に入れる事は難しいようですが、ANDROUET 等の専門店に頼めば取り寄せてくれるはずです。
<CAMEMBERT DE NORMANDIE FABRIQUE AU VILLAGE DE CAMEMBERT> FRANCOIS DURAND という堂々としたラベルには、彼の誇りが伺えます。もちろんマリーの肖像も！
口に含むと濃厚なミルクの味わいがひろがり、 飲み込んだ後でも後を引き、 そのコクに思わず微笑みがこぼれること請け合いです。その他、コタンタン半島先端近くの LE THEIL 村の CHRISTINE BROSTIN さんは、指定地区から外れているため、CAMEMBERT DE NORMANDIE とは名乗れませんが、CAMEMBERT FERMIER として造っています。本当に美味しく、何とか手に入れて一度は食べてみて欲しい絶品です。

尚ヴィムーティエの町にはカマンベール博物館があり、昔ながらの道具が展示され、生産過程がわかり易く説明されています。また世界中で造られているカマンベールのラベルコレクションも必見です。市役所前の広場には、 青銅の牛の彫刻が堂々と立っておりかの MARIE HAREL がその横で静かに微笑み佇んでいます。 ■





静かなカマンベール村と
マリ・アレルの像

カマンベールの出来るまで

『WASABI』第一号で、チーズの種類についてあれこれ書きました。カマンベールは、その分類によると、無殺菌の生牛乳で数週間熟成の TENDRE タイプにあたります。

- 早朝6時頃からミルクを暖める作業で一日が始まります。前の晩に搾乳し 12度で保存したミルクを 32度まで温めて乳酸菌を加えると発酵が始まります。
- 遠心分離機で乳脂肪分を 20%取り除きます。
- 仔牛の第四胃から採取した凝乳酵素を添加します。
- 100リットル入り容器内で凝固した状態（カード）に、薄いジュラルミンのへらで縦横に切れ目を入れます。
- 直径 11,5cm 高さ 13cm の筒に大振のお玉で一掬いずつ入れて行きます。
- 1～2時間置きに同じ作業を 3～4回繰り返すと筒が一杯になります。
- その間水分（脂肪分の抜けたミルク）が少しずつ抜けていきます。さらにその筒を上下ひっくり返します。
- ひっくり返す事 5回、最後の一杯を入れて 1～2時間後型からはずす頃には、既に夜の 8時をまわっています。
- 最後に塩をふりカビを付け（ペニシリンの一種の白カビです）、3週間以上熟成させます。その間も、手間ひまを随分必要とするのです。

紙でくるみ、経木の丸い箱に入れると、お馴染みの『カマンベール』チーズの誕生です。



Photo : JNTO

Genève en kimono

DEPUIS QUE LEURS MAJESTÉS L'EMPEREUR ET L'IMPÉRATRICE DU JAPON SONT VENUES À GENÈVE EN L'AN 2000, LA CITÉ HELVÉTIQUE EST DEVENUE UN PEU PLUS NIPPONNE. RESTAURANTS, MUSÉES, COURS D'ART FLORAL... FONT DÉSORMAIS PARTIE INTÉGRANTE DU DÉCOR GENEVOIS...

PAR PATRICK **MANASSON**

A l'occasion du 400e anniversaire de la première mission protestante au Japon, l'Empereur Akihito et son épouse, Michiko, se sont rendus dans plusieurs lieux historiques du protestantisme en Europe, dont la cathédrale Saint-Pierre à Genève. Cette visite a sans doute contribué à éveiller, chez les Genevois, un certain goût pour tout ce qui vient de l'archipel et en particulier sa cuisine.

Plusieurs chefs japonais exercent désormais leurs talents aux quatre coins de la ville à commencer par le quartier de la gare Cornavin. Le visiteur peut ainsi, à peine descendu du TGV, faire une première halte chez Kotobuki, considéré par



Photo : Frédéric Monnerat

le site gastronomique www.moshimoshi.ch comme l'un des meilleurs nippons de Genève. Certes, le cadre est assez quelconque mais les sushis préparés par Yasuhiko Tsukada sont de première qualité, tout comme le saké dont le restaurant propose plusieurs variétés.

◎ LES SOMMETS DU FUJI

Autre lieu recommandable, lui aussi dans le quartier de la gare : le Fuji. Il ne faut pas s'arrêter à la déco franchement ringarde de la salle (shojis en plastique et reproductions d'estampes made in China...) et commander sans hésiter le sukiyaki ou le yosenabe aux fruits de mer, les deux spécialités de la maison. Servis pour deux personnes minimum, l'un et l'autre plat sont un véritable régal. La viande du sukiyaki est tendre à souhait et fond littéralement dans la bouche une fois trempée dans l'œuf cru traditionnellement servi avec ce plat. Spécialité de l'île de Shikoku, le yosenabé est l'autre must de Fuji. Il s'agit d'une sorte de marmite (nabé) où cuisent ensemble crevettes, coquilles Saint-Jacques, champignons shiitake, tofu et vermicelles de riz. L'assaisonnement ponzu parfumé au yuzu (un agrume japonais extraordinaire) excite tellement les papilles que seuls plusieurs carafons de saké chaud ramèneront un peu de calme dans le palais...

Photo : Stephan Engler / P. Manasson

Le sukiyaki, une fondue au bœuf qu'on peut déguster chez Fuji.

Monsieur Chong, le sympathique patron du Fuji est d'origine malaisienne mais il a vécu plusieurs années à Tokyo et a même été « adopté », raconte-t-il, par une famille japonaise. D'ailleurs ce n'est pas lui qui fait la cuisine mais son associé, Tanaka san, suffisamment talentueux pour que, d'une année sur l'autre, les Japonais en visite professionnelle à Genève n'imaginent même pas d'aller ailleurs qu'au Fuji !

Ils ont tort car sur la trentaine de restaurants japonais que compte Genève, une bonne dizaine valent le déplacement. Nous avons, pour notre part, apprécié la fraîcheur des sushis du chef Hashimoto qui propose, le midi, d'avantageuses formules menu à 28 francs suisses. Son sukiyaki, cuisiné presque sans graisse, est également d'une grande finesse. Quel que soit le plat choisi, on ne peut partir sans avoir goûté la très originale glace aux haricots rouges.

◎ UNE AMITIÉ EN FORME DE CLOCHE

La ville de Genève n'offre pas à l'amoureux du Japon que des nourritures pour le corps : il ne faut en aucun cas manquer de visiter les collections du Musée Baur, les plus importantes de Suisse pour ce qui concerne l'art extrême-oriental. Ouvertes au public en 1964, elles abritent plus de 8.000 objets dont les trois quarts environ sont japonais. Cette magnifique collection a été réunie entre 1906 et 1951 par Alfred Baur (1865-1951), un homme d'affaires genevois qui fut amené à se rendre à plusieurs reprises en Extrême-Orient. C'est en Chine que Baur fit la connaissance d'un marchand et collectionneur japonais grâce à qui il rassembla l'ensemble prestigieux d'objets tels que sabres, netsuke, calligraphies... qu'on peut voir aujourd'hui dans ce bel hôtel particulier à deux pas du boulevard des Tranchées. N'oubliez pas, avant de partir, de jeter un coup d'œil sur le minuscule jardin zen aménagé sur... la terrasse !

Les amateurs de fleurs venaient à Genève pour admirer la célèbre horloge fleurie située au cœur du jardin anglais. Ils peuvent désormais s'initier à l'art floral nippon grâce au consulat du Japon qui propose, de septembre à juin, des cours d'ikebana des écoles Sogestu et Ikenobo (lire p. 30). Le même organisme dispense également des leçons d'origami (pliage de papier japonais), de cérémonie du thé, de danse japonaise et de jeu de go.

Enfin, cet aperçu du Genève nippon ne serait pas complet s ans évoquer l'histoire extraordinaire de la cloche de Shinagawa disparue de son temple, le Honsen-ji, au XIXe siècle et mystérieusement réapparue dans une fonderie d'Aarau en 1873. La cloche sacrée a été restituée au Japon en 1930. En signe de reconnaissance, le temple offrit à Genève une réplique de la fameuse cloche qui a été installée dans le pavillon du Musée Ariana en automne 1991.

Depuis, les cloches de Shinagawa, l'original et sa réplique parfaite, sonnent la bonne entente entre la communauté genevoise et le Japon. ■

Bonnes adresses

Consulat Général du Japon
80-82, rue de Lausanne
(022) 716 99 00
www.geneve.ch.emb-japan.go.jp

Musée Ariana
10 avenue de la Paix
(022) 418 54 50

Collections Baur
8 rue Munier-Romilly
(022) 704 32 82

RESTAURANTS

Kotobuki
23 rue du Fort-Barreau
(022) 740 30 80

Hashimoto
6 rue de Villereuse
(022)736.76.80

Fuji
6 rue Chantepoulet
(022) 732.77.27

Sagano
86 rue Montbrillant
(022) 733 11 50
L'un des plus réputés de la ville.

Sansui
12 rue de la Faucille
(022) 733 80 25
Petit restaurant traditionnel. Vrai goût japonais.

Le site www.moshomoshi.ch recense les meilleurs restaurants japonais de Genève.


アサヒビール**
JAPAN'S No.1 BEER
IMPORTED
BEER BIÈRE
ASAHI BREWERIES LIMITED
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
PURE BEER JAPAN STYLE* 辛口†
Bière N°1 au Japon
www.asahibeer.co.uk
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
* Bière Pure Tradition Japonaise † Pure et Vivante ** Asahi Bière